

六ヶ所村立屋内温水プール

# 水中運動を 始めませんか？

水に顔を付けないので安心！

心肺機能と筋力を高めることができる！

血行が良くなり、体を若々しく保てる！

浮力により体に負担をかけずに運動できる！

陸上での運動よりもカロリー消費が大きい！

毎週火～金曜日開催！

申し込み随時受付中！

見学はいつでもOK！

気軽にどうぞ！



## 水中運動教室（フリーコース・週1回コース）

月会費	対象年齢	開催曜日	開催時間（別紙のスケジュール表をご覧ください）
フリー 2000円	18歳以上	火・水・木・金	午前：11時～11時40分
週1回 1000円			午後：14時～14時40分

### ●色々な用具を使用し、歩行用プールにて健康維持増進に向けて運動します。

難易度は上級、中級、初級と3段階、自分の体力に合わせたレベルで運動することができます。

それぞれの難易度の開催日・時間に関しては別紙のスケジュール表をご覧ください。

- ・フリーコースの方は月何回でも参加可能です。火曜日から金曜日まで毎日参加する事もできます。
- ・週1回コースの方は週1回選択しての参加となります。参加できない週は振り替えでの参加も可能です。
- ・会員登録を希望の方は申込書に必要事項を記入し、受付に提出してください。
- ・1回500円（入館料込み）で入会なしでも参加できます。ただし、前日までに連絡をお願いします。
- ・持病のある方は主治医の承諾を得てからご参加ください。
- ・教室開始時間までには受付、着替えを済ませ、歩行用プール付近にお集まりください。

### 各自用意していただくもの（カタログ販売も受け付けます）

- ① 運動に適した水着（わからない方はスタッフまでご相談ください）、② スイミングキャップ、
- ③ ゴーグル（必要な方）、④ タオル、⑤ 飲み物（キャップ付きのもの）

詳細は六ヶ所村体育協会へお問い合わせください。（TEL0175-73-7307）