

アクアサイズ教室

誰でも気軽に参加できる！水中運動エクササイズ

●令和8年7月1日(水)～7月22日(水)

毎週(月・水・金)午後7時～午後9時 [全9回]

●定員30人程度(※定員に達し次第受付を締め切ります。)

●受講料 無料

水の中で気持ちよく運動しませんか？アクアサイズは、浮力で間接に優しく、水の抵抗でしっかり運動効果！体力に自信ない方も、運動不足を解消したい人も、楽しく全身を動かします。今の季節にピッタリなプールでの楽しい運動でみんなスッキリ、スリムを目指しましょう！

教室内容

1. 水中ウォーキング 2. 水中筋肉トレーニング 3. アクアダンス
4. リラクゼーション 5. まとめ

●場所：ロータリープラザ6階(健康増進センター温水プール)

●対象：一般町民(18歳以上)※高校生を除く

●講師：東由貴子先生(アクアエクササイズ及びエアロビックインストラクター)

●日程：下記のとおり ※日程については、悪天候等の理由により前後する場合がございます。

| | 第1回 | 第2回 | 第3回 | 第4回 | 第5回 | 第6回 | 第7回 | 第8回 | 第9回 |
|----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|
| 月日 | 7/1 | 7/3 | 7/6 | 7/8 | 7/10 | 7/13 | 7/15 | 7/17 | 7/22 |
| 曜日 | 水 | 金 | 月 | 水 | 金 | 月 | 水 | 金 | 水 |

●申込方法 下記連絡先まで申込書を持参またはTEL・メールにてお申込み下さい。

●申込期限 令和8年6月26日(金) 17時まで

嘉手納町教育委員会 嘉手納町役場2階 社会教育課 担当 宮平・亀谷・嶺井
TEL 956-1111(内線265・266)
メール shakaitaiiku@town.kadena.okinawa.jp

※ 教室実施時には健康チェックを行うこともありますので、宜しくお願いします。

※ 競泳用水着及び水泳帽の着用をお願いします。

※ トラコーマ、結膜炎、皮膚病など又は、医師に運動を止められた方はご遠慮下さい。

※ 参加者各自で水分補給ができるようお飲物をご持参ください。

(切取り線)

令和8年度 アクアサイズ教室受講申込書

| 氏名 | 住所 | 年齢 | 性別 | 連絡先 |
|----|----|----|----|-----|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |