

かんたんアクアビクス教室

受講者募集

ちょっと、体を動かしたいなあ… 運動したほうがいいかなあ…

この教室をきっかけにしませんか？

アクアビクスはアクア(水)とエアロビクス(有酸素運動)を

あわせた水中でのトレーニングです！！

教室終了後はプール室内にある「岡谷温泉」に浸ってリラックス

心も体もリフレッシュしましょう！！

- ★ 対象 市内に在住、在勤、在学の高校生以上の方
- ★ 日時 6月3日(水) 午後7時00分開講

6月 3日(水)	6月10日(水)	6月17日(水)	6月24日(水)
7月 1日(水)	7月 8日(水)	7月15日(水)	7月22日(水)

※ 毎週水曜日 計8回、時間は午後7時から8時30分までとなります。
(アクアビクスは1時間です)

- ★ 会場 岡谷市民水泳プール
- ★ 定員 15名(先着順)
- ★ 費用 受講料 4,000円
スポーツ保険料2,020円 65歳以上1,220円(任意です)
- ★ 申込先 5月8日(金)～5月27日(水) 岡谷市民総合体育館窓口へお申込みください。
- ★ 受付時間 9時～21時30分 (第2、4木曜日は休館)
- ★ 指導員 **インストラクター 原山 幸枝 さん**
- ★ 持ち物 水着、スイミングキャップ、タオル
- ★ その他 疾患がある場合は、事前に申し出てください。

お問合せ先 (公財)岡谷市スポーツ協会
TEL 22-8850
FAX 22-8860
(平日9時～17時
第2、第4木曜日は休館)