

新規プール教室がスタートします

アクアビクス教室 受講生募集中

募集内容

◆アクアビクス教室 エネルギー消費の多い水中運動でカラダづくり！

プログラム	時間	曜日	対象	定員	授業内容	期間(全8回)	受講料
アクア16	10:30~11:00	火曜日 木曜日	16歳以上の健康な方	20名	音楽に合わせて水中運動	7/2, 11, 16, 25 8/1, 6, 22, 27	5,000円 消費税込

水中運動の効果

- ① **浮力** 水中では浮力が働くため、ヒザや腰などにほとんど負担をかけずに全身運動ができます。
- ② **抵抗** 水の抵抗により筋力向上の運動もでき、運動負荷を調整することで体力に合わせることもできます。
- ③ **水圧** 身体が受ける水圧によって下半身末端から血液が心臓に戻りやすくなるため血液循環が促進されます。
- ④ **温度** 水中では、身体から熱が失われる作用に対し体温を一定に保とうと体内のエネルギー生産が活発になりエネルギーの消費量が陸上よりも多くなります。

第一線で活躍しているインストラクター（有資格者）が、指導いたしますので安心してご参加ください。

受付期間

- ・アクアビクス教室の申込は先着順となります。
定員になり次第キャンセル待ちとさせていただきます。

申込方法

- ・下記の参加申込書へ必要事項を記入し、竜洋B&G海洋センター体育館受付へ直接お申込み下さい。電話およびFAXでのお申込みはお受けすることができません。
- ・参加申込書は、1人1枚でお願いします。体育館受付にもご用意しております。

申込みについて

- ・各プログラムのお申込みは先着順とし、定員になり次第キャンセル待ちとなります。
※参加申込書へご記入いただく個人情報は、アクアビクス教室のご案内および海洋センターの運営のみに使用いたします。



磐田市竜洋B&G海洋センター

〒438-0233 磐田市駒場6866-27

TEL 0538-66-5580 FAX 0538-66-8555

<https://www.entetsuassist-dms.com/ryuyo-kaiyopark/>

指定管理者 竜洋環境創造・遠鉄アシスト共同事業体



磐田市竜洋海洋公園

検索



2019年度 B&Gプール アクアビクス教室 参加申込書

プログラム	アクア16	○現在かかっている疾患	身長
ふりがな		病名	cm
受講者氏名	男女	○その他、水中運動をする上で配慮が必要な疾患等 配慮事項	
生年月日	S H 年 月 日 (歳)	※必ず医師へ運動の許可をお取り下さい。	
連絡先	- -	電話番号	- -
住所	〒 -	緊急連絡先	氏名 続柄