

# らくらく水中運動教室

泳げなくても大丈夫！ウォーターパワーで



## ●日程

〈朝の部/第2・第4金曜日〉

5月・8月は変更しております。

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
開催日	14 28	19 26	9 23	14 28	18 25	8 22	13 27	10 17	8 22	12 26	9 23	9 23

〈昼の部/第1・第3木曜日〉

5月・12月・1月は変更しております。

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
開催日	6 20	⑪ 18	① 15	⑥ 20	③ 17	⑦ 21	⑤ 19	② 16	⑦ 21	⑪ 18	① 15	1 ⑮

○のついた日は、保健師さんによる健康相談ができます ※無料

〈夜の部/第2・第4木曜日〉

5月・11月・12月は変更しております。

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
開催日	13 27	18 25	8 22	13 27	10 24	14 28	12 26	9 30	14 21	11 25	8 22	8 22

- 時間
  - 〈朝の部〉 午前 10:20～ 11:20 (1時間)
  - 〈昼の部〉 午後 14:00～ 15:00 (1時間)
  - 〈夜の部〉 午後 19:00～ 20:00 (1時間)

- 場所 おろち湯ったり館 温水プール

- 料金 510円/1回 (65歳以上は410円)

※入浴料込み(貸水着・帽子310円であります)

- 講師
  - 〈朝の部〉 見波 静先生 (健康運動指導士)
  - 〈昼の部〉 山根千恵美先生 (健康運動指導士)
  - 〈夜の部〉 見波 静先生 (健康運動指導士)

水中ストレッチやレクリエーション等  
効果を上げるウォーキング法などを学び  
水中運動の効果を探ってみませんか？  
膝痛・腰痛の改善、メタボ対策にもおススメです

お問合せは **おろち湯ったり館** Tel **42-9181**

