

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〉

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〉

11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	9 16	⑦ 21	⑪ 18	① 15	1 ⑮

○の付いた日は、保健師による健康相談（血圧測定他）ができます ※無料

〈夜の部／第2・第4木曜日〉

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	10 24.31	14 28	12 26	9 30	14 21	11 25	15 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**