

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 ※8月は1回の開催にしております

〈朝の部・木曜日〉

●6月・月・11月は教室がありません

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	12 19.26	10.17 24.31	/	5 12.26	30	/	4 11.25	/	6 13.20	10 17.24	7 14.21	21

〈昼の部・木曜日〉

●5月・11月・1月は変動しています

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	⑤ 19	⑩ 24	⑦ 21	⑤ 19	③⑩	⑥ 20	④ 18	① 15.29	⑥ 20	⑩ 24	⑦ 21	⑦ 21

○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・月曜日〉

●7月・9月・10月は変動しています

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	2 16	7 21	4 18	2 23	6 20	3	1 15.29	5 19	3 17	7 21	4 18	4 18

- 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 18:30～ 19:30（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〉栗 玲子先生（ヘルスケアトレーナー）
〈昼の部〉山根千恵美先生（健康運動指導士）
〈夜の部〉山根千恵美先生（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

