

水の中運動教室

泳げなくても大丈夫☆ウォーターパワーで無理なく楽しく全身運動！

●日程

朝の部（木曜日）

午前10時20分～11時20分（1時間）

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	11 25	9 23	13 27	11 25	8 22	12 26	10 24	14 28	12 26	9 23	13 27	12 26

昼の部（木曜日）

午後14時～15時（1時間）

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	4 18	16 23	6 20	4 18	29	5 19	3 17 31	7 21	5 19	16 23	6 20	5 19

赤字の日は、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）

午後18時45分～19時45分（1時間）

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	8 22	20 27	10 24	8 22	5 26	9 30	7 28	11 25	9 23	6 27	10 17	9 23

●場所 おろち湯ったり館 温水プール

●料金 一般入浴料 510円

65歳以上 410円 ※受講料はいりません

●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）

水泳帽子と水着をお持ちください
*レンタルもあります(有料)

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、メタボ対策にもオススメです。



お問い合わせ おろち湯ったり館 ☎ 42 - 9181