

# アクアパワー

水の特徴(浮力・水圧・抵抗・水温)を利用しウォーキング・浮き具・水中エクササイズで楽しみながら効果的に体力アップ&気分リフレッシュ♪していきましょう

☆受付場所 富士宮市民プール窓口

☆対象 18才以上 定員20名

☆受講料 1,000円/1回 (入場料+受講料+保険料)

水中で楽しく  
エクササイズ!



男性もお気軽にご参加ください!

★日程 2月 19日,26日 (木曜日)

3月 5日,12日 (木曜日)

1回だけの申し込みもOK  
回数や日にちは選べます

★時間 13時30分~14時15分(45分)

参加者は、教室前後の15分間フリーコースでウォーキングできます(各自自由、14時30分まで)  
13時30分からダンベルやヌードルを使ったエクササイズを45分間行います。  
14時30分以降もプールを利用したい場合は、教室開始前に受付でプール利用料をお支払いください。

## お知らせ

☆開催日の7日前の時点で参加希望者4名以上で開催決定となります。  
定員未達の場合は不開催となります。

☆受講料は**前払い**です。申し込み時にプール窓口にて支払いをお願いします。  
キャンセルによる返金受付は開催日の1週間前までです。  
期日を過ぎた場合は返金できません。ご注意ください。

☆この教室は富士宮市社会体育施設 指定管理者  
富士宮市スポーツ協会・地域ステップアップサービスグループ  
自主事業の一環です。