

**プールの改修をしました**

# 下條村水中運動教室参加者募集！！

## 教室紹介

運動強度を ☆弱、☆☆中 の二段階で表しています。

<概ね65歳以上の方向け>

・内容：水の抵抗を利用した水中での運動

◇カラダ改善水中運動① 運動強度 ☆弱 ・実施日：水曜日 ・時間：10:00～11:00

◇カラダ改善水中運動② 運動強度 ☆弱 ・実施日：水曜日 ・時間：13:30～14:20

◎こんな方におすすめ！

足腰に不安がある、運動不足を感じている、気軽に運動がしたい！

<一般成人 から 概ね65歳以下の方向け>

・内容：水中での全身運動

◇ アクアエクササイズ① 運動強度 ☆☆ 中 ・実施日：月曜日 ・時間：19:20～20:10

◇ アクアエクササイズ② 運動強度 ☆☆ 中 ・実施日：水曜日 ・時間：20:00～20:50

◇ アクアエクササイズ③ 運動強度 ☆☆ 中 ・実施日：土曜日 ・時間：19:20～20:10

料金は3か月11回 下條村民：5,500円・村外在住の方：8,800円

【4～6月】【7～9月】【10～12月】【1～3月】の3か月になります。

<施設紹介> 深さ：1.3m（調節可能）・長さ：17m・水温：32～33℃（温水）

入水階段が2か所あります



体験は無料です！まずはお気軽に体験の申し込みを！

<参加、体験の申し込み・お問い合わせ>

役場福祉課（0260-27-1231）