

# アクア系リズム教室



## 教室内容

### ①水中トレーニング

群馬県初!!

水中で”全力で走る-休憩する”を交互で行うトレーニングクラスです。バランスを取りながら日常生活で使っていない筋肉を活性化することができます。

体幹強化や代謝アップに効果的です。

### ②アクアビクス

水の心地良さを感じながら音楽に合わせて楽しく体を動かすクラスです。

浮力により関節への負担が軽減され、陸上では難しい動きにも挑戦できます。

★★★★どちらのクラスも初心者大歓迎～★★★★

水深130cmのプールを使用しての教室となります。水深にご不安のある方はご相談ください。

※諸般の事情により中止となる場合もございます。予めご了承ください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、

県立敷島公園公式HP(QRコード ➡)

の「施設利用マニュアル」をご確認いただき、

遵守いただくことが参加の条件です。



お問い合わせ先：群馬県立敷島公園水泳場TEL027-232-7871



開催日	時間	クラス	運動強度
5/9(火)	10:45~11:30 (受付時間10:30~)	アクアビクス	1 ~ 3
5/16(火)	10:45~11:30 (受付時間10:30~)	アクアビクス	1 ~ 3
5/22(月)	11:00~11:30 (受付時間10:30~)	水中トレーニング	1 ~ 5
6/12(月)	10:45~11:30 (受付時間10:30~)	アクアビクス	1 ~ 3
6/13(火)	11:00~11:30 (受付時間10:30~)	水中トレーニング	1 ~ 5

定員	各回 20名	※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、定員になり次第メ切となります。
対象者	18歳以上の健康な方	
参加費	①各回 500円 ②各回 800円	※教室参加のみの方は、別途入場料はかかりません。 教室終了後、12:00まで遊泳が可能です。
申込方法	所定用紙に必要事項をみれなく記入し、水泳場受付へ直接ご提出ください。	
申込期間	各回開催の前日まで随時受付(施設休場日は除く) 当日受け付けは行いませんので、必ず事前のお申込みをお願い致します。	
持ち物	水着・水泳キャップ ドリンク ※熱中症対策のため、レッスン中の水分補給用です。	
※運動強度は、ご自身の体力に合わせて調整してください。		



新規

西暦

年

月

日

継続※2021-22年度参加

## 2023年度 アクア系リズム教室 参加申込書

※太枠内の必要事項を必ずご記入ください。

継続の方は、登録内容変更なければ氏名のみでOK。

ふりがな		性別	年齢
氏名		男・女	歳
住所	〒 -		
TEL	(自宅)	(携帯)	
緊急時連絡先 (TEL)	氏名 (続柄)		
既往歴等	<input type="checkbox"/> なし ※ありに☑した方は、具体的にご記入ください。 <input type="checkbox"/> あり		

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策について該当する□に✓を入れてください。

質問1) 群馬県立敷島公園HPの「施設利用マニュアル」は読みましたか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
質問2) 群馬県立敷島公園HPの「施設利用マニュアル」を遵守いただけますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

※希望するコースの□に✓を入れてください。

希望コース	開催日	クラス
<input type="checkbox"/>	5/9(火)	アクアビクス
<input type="checkbox"/>	5/16(火)	アクアビクス
<input type="checkbox"/>	5/22(月)	水中トレーニング
<input type="checkbox"/>	6/12(月)	アクアビクス
<input type="checkbox"/>	6/13(火)	水中トレーニング