



朝活!!で暑い夏を乗り切りろう!!

主催： ④ 群馬県パークマネジメントJV

☆☆☆初心者大歓迎～☆☆☆ 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、
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。

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

開催日	時間	クラス	運動強度
8/29(火)	9:30～10:00 (受付時間9:00～)	水中トレーニング	1～5
8/30(水)	9:15～10:00 (受付時間9:00～)	アクアビクス	1～3



定員	各回 20名 ※定員になり次第第メ切となります。
対象者	18歳以上の健康な方 130cmの水深での活動に耐えられる方。
参加費	①水中トレーニング 各回 500円 ②アクアビクス 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。 ※教室後、遊泳をご希望の方は受付へお申し出ください。
申込方法	所定用紙に必要事項をのれなく記入し、 水泳場受付へ直接ご提出ください。 ※申込書はHPからダウンロード可能です。 ※TELまたはFAXでの受付も可能です。
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) 当日受付は行いませんので、必ず事前のお申込みをお願いします。
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。
※ご自身の体力に合わせて運動強度を調整してください。	

県立敷島公園公式
ホームページ
QRコード



※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。

お問い合わせ先：群馬県立敷島公園水泳場

TEL027-232-7871/FAX027-289-3365



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		

※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"/>	8/29(火)	水中トレーニング
<input type="checkbox"/>	8/30(水)	アクアビクス