

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。

開催日	時間	クラス	運動強度
9/25(月)	11:00~11:30 (受付時間10:30~)	水中トレーニング お友達紹介キャンペーン対象クラス	1 ~ 5
10/3(火)	10:45~11:30 (受付時間10:30~)	アクアビクス お友達紹介キャンペーン対象クラス	1 ~ 3
10/17(火)	10:45~11:30 (受付時間10:30~)	アクアビクス	1 ~ 3
10/23(月)	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。
	お友達紹介キャンペーン対象クラス 対象のクラスにお友達と一緒にご参加いただくと 紹介者・お友達お二人の参加費がそれぞれ半額となります。	
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。		

※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

県立敷島公園公式
ホームページ
QRコード



- 新規
継続※2021-22年度参加

西暦 年 月 日

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	お友達紹介キャンペーン対象者	
<input type="checkbox"/>	9/25(月)	水中トレーニング	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	10/3(火)	アクアビクス	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	10/17(火)	アクアビクス		
<input type="checkbox"/>	10/23(月)	水中トレーニング		