

火曜日  
午後

## 週いち！アクア

有酸素運動

姿勢改善

運動不足解消

- ・アイテムを使いながら効果的な水中エクササイズを行う教室です。
- ・「姿勢改善ウォーク&アクアビクス」では、関節可動域バンド”モビバン”を使用します。

### 開催日

4 月 8 ・ 15 ・ 22

5 月 13

- ・当日券売機にてチケットを購入し、会場までお越してください。
- ・ポイントカードがございます。初回、受付にて発行いたします。

### 教室詳細

- 時間 13:00~13:50
- 受講料 700円/回（当日現地払い）
- 対象 一般
- 定員 20名
- 講師 大岡 弘美 先生
- 会場 2F 温水プール
- 準備物 水着・水泳帽・タオル・飲み物

**大規模改修工事に伴い、6月以降の開催はいたしません。  
大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程お願いいたします。**

### 【事前申込み必須】

・申込み期間 令和7年3月1日(土)~3月22日(土) 抽選日 令和7年3月23日(日)

・申込み期間中に事務室にて申込み用紙をご記入ください。

※令和7年度は(火)アクア、(水)ダンスアクアのみ開催となります。どちらか一方にお申込みください。

・抽選後、当選者のみに電話でご連絡いたします。

### 注意事項

- ・一度お支払い頂いた受講料は原則として返金できません。
- ・事業の様子は写真・動画撮影をさせていただき、ホームページ等に掲載する場合がございます。予めご了承ください。
- ・駐車場は有料です。(1時間100円、その後30分毎に50円)満車の場合は近隣のコインパーキング等をご利用ください。路上への駐車等はおやめください。
- ・貴重品は自己管理をお願いします。盗難・紛失等の責任は当館では負いかねます。
- ・個人情報等については、関係法令を遵守して取り扱うものとし、当財団の事業以外の目的には利用いたしません。
- ・夜間(17時以降)の小学生対象教室にご参加の場合は、原則として、保護者の方の送迎をお願いいたします。