

泳げなくても楽しめる

～アクアビクス教室～

★こんなあなたにオススメです★



シェイプアップしたい方



生活習慣病を予防したい方



ストレス発散したい方



●開催日：

第1回	9月 5日 (木)	第4回	11月 7日 (木)
第2回	9月24日 (火)	第5回	11月28日 (木)
第3回	10月15日 (火)	第6回	12月12日 (木)

●時 間：10:10～12:00 (受付10:00～)

●会 場：挟間B&G海洋センター

●内 容：健康講話・体力測定・室内での簡単な体操・アクアビクス等

●参加資格：20～65歳までの由布市民

●定 員：20名 (※参加者が多い場合は抽選になります。ご了承ください。)

●持ち物：水着・水泳帽・水分補給用の飲み物・プール使用料430円

ロッカー使用時100円 (使用后返却あり)

●その他：健康マイレージ対象事業 500P/回



アクアビクスとは・・・
音楽に合わせて楽しく身体を動かす水中運動です。

※お問い合わせ
申し込み先
由布市役所 健康増進課
097-582-1120(直通)