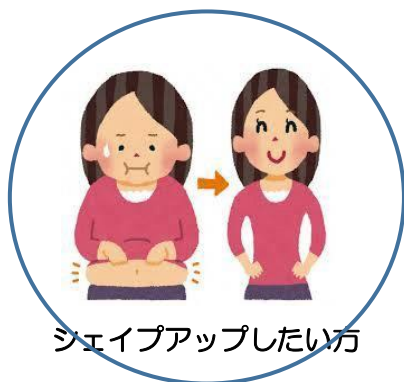


泳げなくても楽しめる

～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：

1回目	9月8日（火）	4回目	10月27日（火）
2回目	9月29日（火）	5回目	11月17日（火）
3回目	10月13日（火）	6回目	11月24日（火）

●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）