

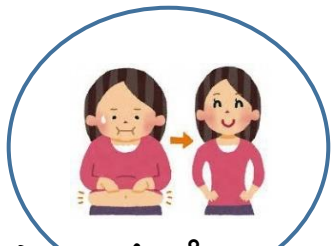
泳げなくても楽しめる♪

# アクアビクス教室

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♪

## 水中運動による効果！！



シェイプアップ



生活習慣病予防



ストレス発散



参加した方の声  
裏面へ

\*開催日

1回目	8月30日(水)	4回目	9月27日(水)
2回目	9月6日(水)	5回目	10月4日(水)
3回目	9月20日(水)	6回目	10月12日(木)

\*時間：13:30～15:30(受付13:20～)

途中参加もOKです

\*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：15名

(持病のある方は、主治医に確認の上、お申込みください。)

\*持ち物：水着・水泳帽・水分補給用の飲み物・プール使用料440円/回  
ロッカー使用時100円/回(使用后返却あり)

\*その他：健康マイレージ対象事業(毎回500ポイント)

＼教室は予約制です／

WEBの予約フォームまたは健康増進課までお電話にてご予約ください。

《問合せ・申込み先》

由布市役所 健康増進課

☎097-582-1120(内線2162)



# ♪参加者の声♪



「私が水着を着るなんて・・・」と思っていたが、参加したら楽しかった。

水中で”歩く・動く”ことの楽しさ、陸上とは違う力のかかり方で、毎回楽しい発見とともに充実した時間を過ごしました。指導の先生がいてこそそのアクアビクスを毎年楽しみにしています。



コロナ禍で運動することの難しさを実感した数カ月ですが、アクアビクス教室と出会って、水中運動以外にも、他の参加者の話を聞いたりして、とても良い刺激を受けました。

健康のための取り組みや考えなど参考になった。アクアビクスも楽しく体が動かせて良かった。



教室では、水中でのアクアビクス以外にも、フロア運動としてストレッチや筋トレも実施します！陸上と水中の違いを体験してみませんか！？  
ミニ講話もありますので、運動・食事など生活の中での効果的な取り組みを知ることできます。  
体力測定で身体の変化をみることもできますので、ぜひご参加ください♪