

チャレンジ!健康づくり! 水中運動教室 受講生募集

水の中では、浮力によって関節への負荷が減り、ひざや腰に不安がある人も無理なく運動ができます。また、陸上の運動に比べて消費エネルギーが大きく、少ない時間でも効果が期待できるため、運動不足や生活習慣病が気になる人にもおすすめです。

ところ	対象者	
岸本温泉 ゆうあいパル内プール	20歳以上で伯耆町に住んでいる人 ※持病のある人は医師にご相談のうえお申込みください。	
参加料	定員	申込期限
2,000円 (別途、プール利用料が 1回につき320円必要)	各教室10人 ※申込み多数の場合は、抽選します ※各コースとも申込者が3人以上の場合に教室を開きます	9月8日(金)

各教室の紹介

水中ウォーキング教室 ～月曜日コース～

こんな人におすすめ
水中運動が初めての人

内容	効果
一人でも効果的なトレーニングが行えるように、基本的な姿勢を習得し、正しい歩き方を紹介する教室です。	体力の向上・動きの習得
とき	
9月～12月の毎週月曜日(全10回) 10:30～11:30 ※初回は 9月25日(月)	

水中ジョギング教室 ～火曜日コース～

こんな人におすすめ
水中運動に慣れてきた人

内容	効果
水中運動に慣れてきた人の次のステップとなる教室です。より効果的にトレーニングを行えるように、ウォーキングやジョギングの基本的な姿勢や正しい動作を紹介します。	体力向上・動きの習得
とき	
9月～11月の毎週火曜日(全10回) 10:30～11:30 ※初回は 9月19日(火)	

ビヨンドミラクルアクア教室 ～金曜日コース～

こんな人におすすめ
ダイエットしたい人、体を動かしてリフレッシュしたい人

内容	効果
水の特性を最大限活用しながら、心肺持久力、筋力、バランス能力などの運動効果を高めていく教室です。	脂肪燃焼・体力向上
とき	
9月～12月の毎週金曜日(全10回) 10:30～11:30 ※初回は 9月22日(金)	

申込み・問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 ☎ 0859-68-5536