

お気軽レッスン! 水中フィットネス

水の浮力・抵抗力を利用した水中運動で、
楽しく**体力づくり**や**ストレス解消**を目指します!!

会 場：岩槻温水プール（25mプール 7・8コース）

時 間：木曜日

①14時00分～14時50分

②15時00分～15時50分

2クラス
あります

① ファンアクア

水中グローブやヌードルなどを使った
水中エクササイズ。水中でゆっくり
運動したい方、筋力アップ・リラクゼー
ションにおすすめです。

② シンプルアクア

音楽に合わせて、楽しく体を動かす水中
エアロビクス。カロリー消費・リフレッ
シュにおすすめです。



対 象：18歳以上(高校生を除く)

水底に足がつく方(水深130cm)

定 員：各回12名(当日先着順)

参加費：750円(入場料・保険料含)

別途ロッカー使用料 50円

【受付方法】

- ① 開催日当日、事務所窓口で参加申し込み。（参加費の支払い）
- ② [入場券]を受け取り、改札スタッフに渡して更衣室へ。
- ③ 開始5分前までに各自準備体操をして7・8コースに集合する。

* 水着、水泳帽子、タオル、飲み物等をご用意ください。

開催日 カレンダー

11月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

3月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



■ 休館日 ■ 開催日



公益財団法人さいたま市公園緑地協会
 岩槻温水プール 048-758-2301
 (Fax 048-758-2302)
<https://www.sgp.or.jp/>