

アクア30+α教室

《要項》

内 容 水の特性を受けながら、全身を使って30分間の有酸素運動を行った後は、水中ウォーキングと水泳コースに分かれて練習を行います。泳ぐことが苦手な方でも水中運動がメインですので年齢や性別、経験を問わず楽しむことができます。

日 時 10月31日、11月7日・28日、12月12日・19日・26日、1月9日・16日

(11月14日・21日、12月5日、1月2日はお休み) (予備日: 1月23日・30日)

10:00~11:30 土曜日(全8回)

※10月31日は開講式を行う為、9時50分までにお越しください。

会 場 総合運動公園 屋内プール



対 象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方 30 名

参 加 料 800円(保険料)

※プール入場料(市内一般300円)が毎回別途必要となります。

準 備 物 水着とスイミングキャップ(必要であればゴーグル)を着用し、バスタオル等をご持参ください。

各自で、こまめに水分補給ができるように水やお茶などをご持参ください。
なお、ロッカーにて、水分補給をお願いします。

- 注意事項**
- ①事前に健康観察を行い、高齢者や医療機関にかかっている方は医師の承諾を得てください。
 - ②全員スポーツ傷害保険に加入します。教室活動時のみ有効です。事故があった場合はすぐに連絡してください。また、万一事故があっても主催者側では保険適用外の経費は負担いたしません。
 - ③今回記載して頂きました個人情報にはスポーツ教室以外では使用しません。
 - ④都合により参加を取りやめる場合は、10月30日(金)までに連絡をお願いします。それ以降のキャンセルは受付できませんのでご了承ください。
 - ⑤また、申込み人数が少ない場合は、教室が中止になる可能性がありますのでご了承ください。中止になった場合は、参加料はお返します。

問 合 せ スポーツ振興課 Tel 22-8155

主 催 敦賀市

共 催 敦賀市スポーツ協会