

# ☆ 一般 ☆

市内在住か在勤、在学の18歳以上の方を対象とした教室です。  
運動不足の解消や健康維持に気軽にご参加ください。

## ● 浜川プール 高崎市浜川町1575番地1 Tel027-344-5511

\* アクアビクス、水中ウォーキングの講師は浜川プールへお問合せください

教室名	日 程	コース（時間）	申込期間	参加料	定員	内 容
アクアビクス	第1期 4/18~7/4 水曜日・12回	午前 10:15~11:15	3/ 1~ 3/15	2,000円 ※	各35人	水の抵抗や浮力を活用した水中エアロビクスです。泳げない方でも音楽に合わせて楽しくエクササイズができます。ストレス解消や運動不足が気になる方にオススメです。
		午後 13:00~14:00				
		夜間 19:00~20:00				
	第2期 9/5~11/28 水曜日・12回 10/17休講	午前 10:15~11:15	7/15~ 7/31	2,000円 ※	各35人	
		午後 13:00~14:00				
		夜間 19:00~20:00				
	第3期 12/12~3/13 水曜日・12回 12/26・1/2休講	午前 10:15~11:15	11/ 1~ 11/15	2,000円 ※	各35人	
		午後 13:00~14:00				
		夜間 19:00~20:00				
水中ウォーキング	第1期 4/5~6/28 木曜日・12回 5/3休講	午前 11:00~12:00	2/15~ 3/ 2	2,000円 ※	各35人	様々な水中での歩行法、軽度の水中運動やリラクゼーションを取り入れた教室です。水中なので足腰への負担も軽く、泳げない方でも無理なく動くことができ、運動不足の解消、健康維持にオススメです。
		午後 14:00~15:00				
		夜間 19:00~20:00				
	第2期 9/6~11/29 木曜日・12回 10/18休講	午前 11:00~12:00	7/15~ 7/31	2,000円 ※	各35人	
		午後 14:00~15:00				
		夜間 19:00~20:00				
	第3期 12/13~3/14 木曜日・12回 12/27・1/3休講	午前 11:00~12:00	11/ 1~ 11/15	2,000円 ※	各35人	
		午後 14:00~15:00				
		夜間 19:00~20:00				

※プール入場料が毎回別途大人410円がかかります