

水中ダンベルビクス教室要項

主催：(公財)松山市文化・スポーツ振興財団（松山中央公園プール）

《参加資格》 18歳以上で運動しても健康上問題のない方
(足のつかない状態での運動。泳がないが後頭部は水につける。)
※運動強度の強いコースは皆様の判断において受講し、体の不調を感じられる時にはいつでも運動を中止してください。

《クラス》 水中ダンベルビクス・・・水中でダンベルを使って筋バランス・筋力UPを行う（運動強度は強い）

《日程》 令和7年1月7日(火)～3月18日(火) 45分の週1回 10回コース

時間帯	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
11:30～12:15	水中 ダンベルビクス			

《定員》 15名(申込者多数の場合抽選)

《参加費用》 受講料 2,500円(初回受講日にお納め下さい。)
プール使用料 1回250円(1時間分)が必要です。
※1時間以上泳がれる方は超過料金が必要となります。

《準備物》 水着・水分・水泳帽・タオル等

※申込み締切は12月12日(木)必着です。

なお、申込み者が5名以下のクラスについては実施できない場合があります。

※ご参加される皆様の健康と安全を最優先するため、警報発令等によって教室を中止及び開催途中で中止する場合があります。

※都合により参加できなくなった方は、お早めに松山中央公園プール事務所までご連絡ください。

連絡先 松山中央公園プール「アクアパレットまつやま」 TEL 965-2900
FAX 965-2400



<キリトリ>

令和6年度第2期 水中ダンベルビクス教室申し込み用紙

ふりがな					
氏名					
郵便番号(〒)		住所			
電話番号					
性別	男・女	年齢	歳	西暦何年生まれ	年
希望コース(○でかこむ) 用紙1枚につき、1コース	水中ダンベルビクス				