

れいわ ねんど
令和8年度

にちじょう

日常プログラム

プール

かた
はじめての方も

だいかんげい
♪大歓迎♪

みず ふりよく ていこう つか
水の浮力や抵抗を使いながら
たの からだ うご
楽しく身体を動かします！
たいりよく けんこう いじ きたい
体力づくりや健康維持に期待◎です！

がつ にち
9月25日

アクアヌードル

がつ にち
10月2日

アクアビクス

まいしゅうきんようび
毎週金曜日



ごご
午後1:00～1:50

がつ にち
10月9日

アクアダンベル

がつ にち
10月16日

アクアビクス

がつ にち
10月23日

パドビーエイト

★アクアビクス★

みず ふりよく ていこう つか
水の浮力や抵抗を使いながら
おながく あ ぜんしんうんどう おこな
音楽に合わせて全身運動を行います

★アクアヌードル★

ほそなが ぼう ま の
細長い棒を曲げたり伸ばしたり
うご おこな
さまざまな動きを行います

★アクアダンベル★

みず い おも かえ
ダンベルに水を入れて重さを変え
うで ぜんごさゆう うご
ながら腕を前後左右に動かします

★パドビーエイト★

あな あ ばん お
穴の開いたビート板で押したり
ひ なみ た うご
引いたり波を立てながら動きます

じぎょう きょうつうもうしこみしよ ひつようじこう きにゆう うえ もうしこ
スポーツ事業 共通申込書 に必要事項を記入の上お申込みください♪