

開催要項

水中ウォーキング教室

水中ウォーキングであなたの悩みを解決！

水中ウォーキングは陸のウォーキング以上に消費カロリー、筋力アップ、ダイエット効果が期待できます！膝が痛くて歩けない…、肩こり・腰痛を予防改善したい方！
ぜひこの教室で水中ウォーキングの楽しさを体感しましょう！



スケジュールと内容

1回目	5月13日(月)19:00~20:00	基本的な歩き方 バリエーション	基本の歩き方
2回目	5月20日(月)19:00~20:00		肩こり、腰痛予防
3回目	5月27日(月)19:00~20:00		筋力アップ
4回目	6月3日(月)19:00~20:00		シェイプアップ

主催： 熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

会場： 熊本県立総合体育館 温水プール

対象者： 水中ウォーキングに興味がある18歳以上の方

定員： 10名（先着順） ※定員になり次第申し込みを締め切ります。

準備物： 水着、タオル、飲み物

指導者： 県立体育館職員 益田 菜（ミズノアクアベーシックインストラクター）

参加費： 2,000円(初日徴収) ※欠席などによる返金は致しませんのでご了承ください。

申込方法： 5月12日(日)までに参加申込書に必要事項を記入の上、熊本県立総合体育館受付へお申込みください。

電話、FAXでもお受けいたします。(FAXの場合は、送信確認のお電話をお願いいたします。)

お問い合わせ： 熊本県立総合体育館 TEL 096-356-1233

Fax 096-356-1262



「水中ウォーキング教室」 参加申込書

フリガナ		男 女	年 齢	歳
氏 名				
住 所		電話番号		

※※ この個人情報、教室の実施、運営に限定し、その目的以外に使用せず、第三者に提供しません。

事前アンケート（下記の質問にお答えください）

1、あなたが水中ウォーキングを行う（又は行っている）目的を教えてください。

2、教室参加にあたり、希望や要望があればご記入ください。