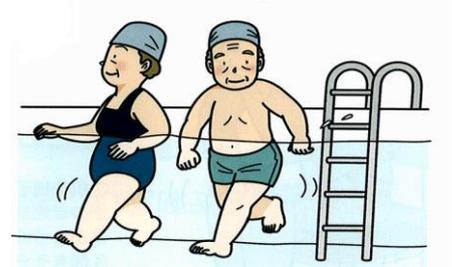


アクアウォーキング

水の抵抗を受けながら水中を歩くアクアウォーキングは筋力や体力を高めるのに効果的な運動です。浮力が働くため、足腰や関節に痛みのある方でも行いやすい運動です。

- 対象：65歳以上の方
- 会場：あやべ健康プラザ プール
- 定員：30名（先着順）
- 日時：毎週火・木曜日



火曜日：13時00分～13時30分（受付：12時30分～13時00分）

木曜日：12時30分～13時00分（受付：12時00分～12時30分）

- 持ち物：水着、水泳帽、バスタオル、お茶
- 利用料：施設利用料として下記の通り。

あやべ健康プラザ会員	無料
65歳以上の綾部市民で、 アクアウォーキングのみ参加の方（※）	1回につき 550円（税込）

※アクアウォーキングのみ参加の方の注意事項

- 体調が悪い場合は参加をご遠慮ください。
- お1人様月4回まで利用できます。
- アクアウォーキングへの参加と更衣室、お風呂が利用可能です。
- 参加希望の方は、受付時間にこのチラシを持って受付にお越しください
- お帰りは、火曜日は14時30分までに、木曜日は14時00分までに受付に更衣室ロッカーの鍵を返却して下さい。その時間を過ぎますと、通常の一般利用料金1,650円（税込）との差額をいただきます。

<問い合わせ> あやべ健康プラザ（電話 40-1788）

アクアウォーキングに参加します。

氏名： _____

住所： 綾部市 _____

生年月日： _____ 年 _____ 月 _____ 日生（ _____ 歳）