

# アクションスクールだけの アクアヨガ

令和4年9月1日(木)開始

毎週木曜日 10:30~11:30(60分)

場所 福岡県立総合プール 25mプール

水の中で足腰安全に動かし、体幹やバランス感覚もUP!



ゆっくりと呼吸をしながら心も身体も整います



講師 村上 雅子

- 浮力によって足や腰を痛めている方でも大きく動かす事ができ、バランス感覚も向上され、体幹や筋力アップができます!
- 水圧や水流が血液の循環をよくする為、病気の予防やリハビリにも効果的です。ヨガの呼吸で自律神経も整いリラックスします。
- プールが苦手な方でも、顔をつけることなく安全で水の感覚を楽しみながらアンチエイジングを始めませんか?

## 申込受付について

- ▷ 申込開始 令和4年8月1日(月)から
- ▷ 申込方法 来館(福岡県立スポーツ科学情報センター インフォメーション)または電話(092-611-1717)
- ▷ 受講料 月謝 3,100円(税込・保険料含)  
※初回は新規事務手数料2,200円を別途いただきます
- ▷ 定員 20名(対象 中学生以上) ※定員になり次第締め切ります。

お問い合わせ: 092-611-1717

アクション福岡 (公財) 福岡県スポーツ振興センター 企画情報係

令和4年度 アクションスクール プールプログラム