

# スポーツフェスタ2017

東かがわ市スポーツ財団

## 30分ショートプログラム

しっかりと身体を動かして発散してみませんか？

開催日 10月9日（月）体育の日

開催時間	9:30~10:00	1部	11:00~11:30	2部
	12:30~13:00	3部	14:00~14:30	4部
	14:30~15:00	5部	16:00~16:30	6部

※すぐに開始できるよう事前に各自でウォーミングアップをしておいてください

場 所 引田温水プール

募集定員 中学生以上 各10名ずつ 計60名

先着順

参加料 100円（当日徴収）

申込方法 引田温水プールへ申し込んでください

電話、FAX、メール、郵便では受け付けられません。

希望時間の記入をお願いいたします。

保 険 教室は、傷害保険に加入しております

加入している傷害保険の補償範囲以外の責任は負いませんので、あらかじめご了承ください

※希望者はスポーツ安全保険に加入することも出来ます

別途高校生以上1,850円 65歳以上1,200円

中学生以下800円が必要

**注意事項** 参加中に負傷、疾患等が発生した場合、当財団では応急処置は行いますが、その責任は負いかねます  
各自で体調管理の上、参加してください

問合わせ



一般財団法人 東かがわ市スポーツ財団 引田スポーツセンター

HIGASHIKAGAWA CITY SPORTS FOUNDATION

TEL 0879-33-7163

# 30分ショートプログラム紹介

## プールで6つのプログラムを実施

1部 9:30~10:00

### ●クロール基礎練習習得教室

- 泳ぎの基本をマスターします



2部 11:00~11:30

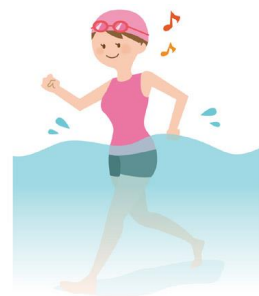
### ●水中運動教室

- 水中歩行、体操をしてダイナミックに自由に動ける身体作り

3部 12:30~13:00

### ●水中運動（脂肪燃焼ウォーキング）教室

- 水中全身運動を行い脂肪燃焼！！



4部 14:00~14:30

### ●ダイエットアクア教室

- 水圧を利用して負荷をかけながら、筋肉に刺激を与えます



5部 14:30~15:00

### ●フィンスイム教室

- フィンを使い水に乗った感覚を楽しく実感



6部 16:00~16:30

### ●水中歩行教室

- 水中での歩き方を多々紹介します



皆様のご参加お待ちしております