



7月 スポーツセンター トレーニングルームだよ!

★アクアビクス★

日時 7月1日、8日、15日、22日 毎週木曜日
午後3時～3時50分

場所 羽村市スイミングセンター

参加費 市内在住・在勤の方 400円
市外の方 600円

定員 当日先着35名
※当日午後2時50分までにプール受付前でお申込みください。

★ 8月アクアビクスお休みです! ★

7月19日(海の日)は通常通り
開館しております

水のパワーに秘められた

アクアエクササイズの4つのメリット

- ①浮力
足にかかる重力は1/10!
水の中は身体に優しい
- ②水抵抗
水の抵抗は空気中の17倍!
筋肉のバランスが回復する
- ③水圧
30代から老化し始める血管
水中なら血液の流れもスッキリ!
- ④温度
水中では27倍早く熱が奪われる
代謝が高まり脂肪も燃焼!

水泳はアンチエイジングに最適!

スタートはこの夏から!

参考文献「LIVE」



お問合せ

NPO法人羽村市体育協会
TEL 042-555-1698
FAX 042-555-1699

羽村市スイミングセンター
TEL 042-579-3210



体力測定



7月19日(月)海の日

- 場 所 羽村市スポーツセンター第1ホール（1階）
対象者 20歳～79歳までの羽村市在住・在勤の方
定 員 定員なし
参加費 100円（当日集金します）
時 間 65歳～79歳までの方 午前10時集合
（10時30分開始・正午終了予定）
20歳～64歳の方 午後2時集合
（2時30分開始・4時終了予定）

※時間厳守でお願い致します。
運動できる服装、室内用運動靴を持参してお越しください。

【共通種目】：握力、上体起こし、長座体前屈

【年齢別種目】

☆65歳～79歳：開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

☆20歳～64歳：反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび

お申込 7月2日（金）～18日（日）午後4時までに、スポーツセンター
トレーニングルーム（2階）にお越しいただくか、電話、FAX
またはE-mailでお申込みください。

FAXまたはE-mailでお申込みの場合は、

【氏名、住所、電話番号、年齢】を明記ください。

※当日受付は行いませんのでご注意ください。

お問合せ

NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

E-mail taikyou@herb.ocn.ne.jp



共催：羽村市教育委員会・NPO法人羽村市体育協会