

八雲町温水プール

健康な体づくりを
始めてみませんか？

水中運動等トレーニング教室

受講者大募集!!

- 内 容
 - ・ボディケア・体幹トレーニング
 - ・アクアビクス
 - ・パーソナルGYM（ジム）トレーニング
- 対 象 町内在住の成人の方
- 申込期限 5月8日(水)まで（先着順）
火～土曜日 9:00～20:00 / 日・月曜日、祝日 9:00～16:00
- 申 込 先 八雲町総合体育館 窓口
※電話・FAXでの申込みは致しかねます。
- 受 講 料 1 教室 1,600 円
- 保 険 料 1,850 円（※65 歳以上 1,200 円）
- 申込方法 所定の申込書に必要事項を記入のうえ、受講料と保険料を添えて、お申込みください。お支払いの際は、釣銭のないようご協力願います。
プール利用料は別途ご負担願います。お得な11回券をご利用ください。

*** 教 室 内 容 ***

成人ボディケア・体幹トレーニング

- 期 間 5月21日(火)～
7月23日(火)
- 曜日・時間 火曜日 19:15～20:00
- 定 員 15名
- 場 所 八雲町温水プール 2F 研修室
- 内 容 自重負荷の筋トレを行い、身体
のバランスを整える

アクアビクス

- 期 間 5月24日(金)～
7月26日(金)
- 曜日・時間 金曜日 19:15～20:00
- 定 員 30名
- 場 所 八雲町温水プール
- 内 容 音楽に合わせた水中有酸素
運動

※6/18(火)～21(金)、7/2(火)～5(金)は、休講です。

主催：八雲町教育委員会 体育課

マンツーマン

受講者限定の特別メニュー!!!

成人パーソナルGYM(ジム)トレーニング(3日間)

スキマ時間に筋力UPしてみませんか?



日時

- 5月15日(水)・17日(金)
①16:00~17:00 ②18:00~20:45
①②のお好きな時間帯にご利用いただけます。

- 5月18日(土)
14:30~19:30 までのお好きな時間帯にご利用いただけます。

場所

八雲町総合体育館 トレーニング室

内容

トレーニング機器の正しい使い方と目的に合わせた筋トレ方法を学びます。

対象

水中運動等トレーニング教室の受講者に限ります。

その他

ご利用時間は、一人概ね30分を限度とさせていただきますが、時間帯によっては、トレーニング室が込み合うこともありますので、予めご了承ください。

Column よく耳にする“ジムトレーニング”の違いについて

フィットネスジムとパーソナルジム

フィットネスジムとパーソナルジムには「ジム」という同じ単語が付いてますが、基本的な考え方等が異なっています。

フィットネスジムは、トレーニングマシンやプールなどの設備を性別や年齢を問わず、幅広い層の方が利用できる場のことを言い、パーソナルジムとは、利用者のレベルや目的に合わせて専属のトレーナーがトレーニング方法や食事指導などをマンツーマン方式で行う場のことを言います。

この機会に、総合体育館のトレーニング室に通いはじめてみませんか?