

筑波大学名誉教授

野村武男先生による

水  
中  
運  
動  
講  
座



参加費

無料

平成25年8月6日(火) : 大分市営温水プール AM10:00~PM13:00

平成25年8月7日(水) : アゼリア21 AM10:00~PM13:00

定員:各40名 予約制の為、事前にご予約ください。



8/6  
(火)

大分市営温水プール



大分市西浜1-14  
☎097-558-1127

指定管理者  
TAC・HBSグループ

阿蘇市一の宮町宮地5812  
☎0967-22-5311

指定管理者  
(株)東京アスレティッククラブ



アゼリア21



8/7  
(水)

貴方の健康をサポートします。

# 水中運動講座



水中運動第一人者  
筑波大学名誉教授  
**野村 武男先生**

8/6 Tue · 7 Wed

開催場所

6日(火):大分市営温水プール

7日(水):アゼリア21

**運動が初めての方・泳げない方でも大丈夫！**

## 水中運動のメリット

膝  
腰  
肩

に痛みがありませんか？膝や腰、肩が痛いからといって運動不足になっていませんか？そんな方には**水中運動**がおすすめです。水の特性『浮力』によって関節に掛かる負担が軽減されて、比較的楽に運動ができます。特に体重の重い方や筋力不足の方はまずは水中での運動から初めてみましょう。そして私たちと一緒に健康なカラダづくりを目指しましょう！！



## 申込方法はコチラ

### ★大分市営温水プール

大分県大分市西浜1-14  
☎097-558-1127

### ★アゼリア21

熊本県阿蘇市一の宮町宮地5812  
☎0967-22-5311

ご参加希望の施設へ

**お電話**又は**直接ご来館**の上  
お申込手続きを行ってください。

各施設定員がございますので  
お早目にお申込ください。  
定員に達し次第募集を締め切らせて  
いただきます。  
予めご了承ください。

## TIME SCHEDULE

9:45 集合

10:00 講義開始

更衣

11:30 実技開始

12:50 終了  
解散