

令和2年度・アケアビクス
・水中ウォーキング

水中運動教室

参加者
募集

暑さのせいで運動習慣が途切れてしまうこの時期は、涼しい水中で運動しませんか？水中運動は水の抵抗や水温の作用によりエネルギー消費を高める効果があるといわれています。

場 所：B&Gプール

期 間：8月28日～9月25日 毎週金曜日（全5回）

時 間：18：30～19：30

対 象：町民（高校生以上）

定 員：15名

指 導 者：與儀 俊一（SMAP指導員）

申 込：久米島町教育委員会（具志川庁舎）、B&Gプール

申込〆切：9月17日（木）17：00まで

持 ち 物：水着、水泳帽、飲み物



○ ● ○ ● ○ ● 注意事項 ○ ● ○ ● ○ ●

※運動の制限がある者（皮膚病、心臓病、てんかん等）の申込は認められません。
※自宅で体温を測り健康状態を確認してから参加してください。
※コロナウィルス感染状況によっては延期または中止になる場合があります。



主催：久米島町教育委員会 協力：久米島町健康運動施設（SMAP）
問い合わせ：098-985-2287