

ミズノ(株)とのコラボ企画

アクアフィットネス教室

in 福岡大学

水のチカラでリフレッシュ&パワーアップ!

ダイエットの為、肩痛・腰痛を改善したい。など様々なお悩みを抱えていらっしゃる方にお勧めのクラスです!浮力・水圧・抵抗など「水の特性」を最大限に活用し、「水中の効果」と爽快感を感じることができます。水が怖くない方ならどなたでもご参加いただけます。

日程 毎週火曜日 計6回

10月 31日

11月 7日・14日・21日・28日

12月 5日

時間 19:30~20:00
※初回・最終回は講義あり!19:00~20:00

定員 最大15名(先着順)

参加費 4,500円(全6回分)

参加条件 ①泳力のある方
②水深1.5m同等のプールで日頃遊泳されている方講師 MIZUNOアクアサポートスタッフ
認知症リハビリテーション専門士

石田 裕紀子



スポーツクラブにて初心者中高年向けレッスンを担当(スタジオ、プール)
パーソナルトレーナー
アクアパーソナルトレーナーとしても活動中。

初回と最終回には
道下教授による講義もあります★
水中運動の効能や運動継続の
秘訣とその効果などを学びます!

■お問い合わせ先

FUスポまちコンソーシアム事務局
(福岡大学社会連携センター)

福岡市城南区七隈8-19-1

TEL:092-871-6631(内線2042)

Mail: koyu@adm.fukuoka-u.ac.jp



FUスポまちコンソーシアム

詳細・ご予約はQRコードより
お申込みください。