

# アクアフィットネスプログラム

『水のチカラでリフレッシュ&パワーアップ』  
コロナ禍で運動不足を感じていらっしゃいませんか？

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。是非、この機会にプールの楽しさを味わってみませんか♪

■ 日 時 毎週木曜日 19:30~20:00  
(11/24、12/1・8・15・22) 全5回

■ 会 場 福岡大学プール  
水深1.5mの競技用プールです。  
水温は28℃前後になります。  
室内は暖房、床暖房の設備があります。  
地下鉄七隈線「福大前」駅より徒歩5分

■ 定 員 10~15名

■ 参加条件

- ① 泳力のある方
- ② 水深1.5m同等のプールで日ごろ遊泳されている方

■ 参加費 4,000円 (全5回分)  
※原則返金致しかねますので、あらかじめご了承ください。

■ 締 切 令和4年11月16日 (水)



■ 講 師



石田 裕紀子

MIZUNO アクアリーダー

認知症リハビリテーション専門士  
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。

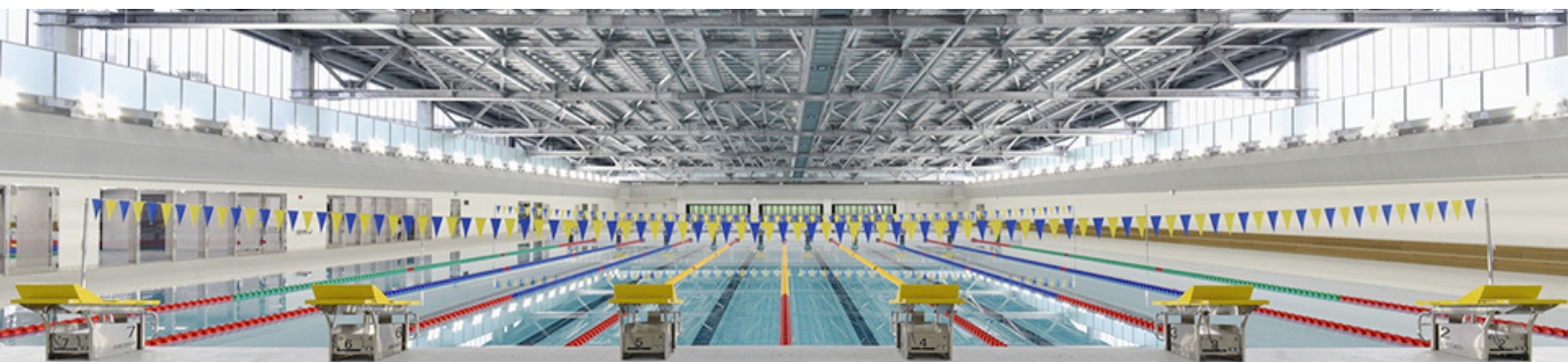


福嶋 淳子

MIZUNO アクア  
ベーシックインストラクター

日本水泳連盟公認基礎水泳指導員  
日本トライアスロン連合初級指導者  
熊本市内の公共プールにてアクアフィットネス系  
(水泳・アクアビクス)のレッスンを担当  
未就学児から高齢者まで、  
初心者からトライアスロン競技者まで幅広く  
スイムパーソナルレッスンもしています。

■ 申 込 下記URLまたはQRコードよりお申込みください。  
<https://forms.office.com/r/8e7SVESBpy>



■ 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