

令和7年度菊池市泗水 B&G 海洋センタープール



水中ウォーキング・エアロビクス教室 開催要項

日 時：令和7年7月23日(水)・28日(月)・30日(水)・8月4日(月)・6日(水)・
13日(水)・18日(月)・20日(水)・25日(月)・27日(水)
全10回 18:30~19:30

※開校式・・・7月23日(水) 18:30～(時間までには着替えておいて下さい)

場 所：菊池市泗水 B&G 海洋センタープール

主 催：菊池市教育委員会

対 象：市内在住または市内に勤務している人

目 的：水中運動により、膝や腰に負担をかけずスポーツを楽しみ、水の抵抗を利用して
体幹を鍛えることを目的とする。

内 容：水中ウォーキングや水中エアロビクス、ストレッチ運動など

講 師：一般社団法人 菊池ゆったりスポーツクラブ
坂田 はるみ(日本スポーツ協会公認コーチ)

持ってくるもの：水着、飲み物、スイミングキャップ

申 込 み：申込書に必要事項を記入の上、参加費3,500円を添えて泗水公民館または菊
池市役所3階社会体育課へお申し込みください。

申込み期限7月9日(水) 17:00まで

定 員：先着15名(定員に達し次第、募集を終了します)

注意事項：食事は教室開催後に取りか1時間前に済ませて下さい。また、健康管理には
十分気を付けてください。

問合せ先：菊池市教育委員会 社会体育課(TEL:0968-25-7234)

き り と り

令和7年度 菊池市泗水 B&G 海洋センタープール	
水中ウォーキング・エアロビクス教室 参加申込書	
住所	〒 菊池市
ふりがな	
名前	男 ・ 女
年齢	歳 TEL: ()