

令和8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8年7月22日(水)・27日(月)・29日(水)・8月3日(月)・5日(水)・
10日(月)・12日(水)・17日(月)・19日(水)・24日(月)
全10回 18:30~19:30

※開校式…7月22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10日(金) 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8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		男 ・ 女
名前		
年齢	歳	TEL: ()