

平成29年度 パークドーム熊本

水中ウォーキング教室

水の特性を活用した、効果的なウォーキングの方法を紹介いたします。これから水中ウォーキングを始められる方や、日頃行っている水中ウォーキングを今一度確認したい方に、様々なバリエーションを提供し、今後の運動継続にお役立て頂く教室です。



スケジュールと内容

1回目	10月13日(金) 10:30~11:30	○基本的なウォーキング方法
2回目	10月20日(金) 10:30~11:30	○水の特性を利用したバリエーション
3回目	10月27日(金) 10:30~11:30	○ツールを用いたウォーキングの紹介

主催 : 熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

会場 : パークドーム熊本 室内温水プール

対象者 : 水中ウォーキングに興味のある方

定員 : 各回15名(先着順)

指導者 : パークドーム熊本 職員 鎌倉 望実 島崎 聖司

参加料 : 1回500円(当日に徴収します)

申込方法 : 参加申込書に必要事項をご記入の上、パークドーム熊本受付へお申込みください。電話・FAXでもお受けいたします。

※なお、定員になり次第申込みを締め切ります。

お問い合わせ : パークドーム熊本 TEL 096-388-2180



FAX 096-388-2234

「水中ウォーキング教室」参加申込書

フリガナ		男・女	年 齢	歳
氏 名				
住 所		電話番号		
参加希望	○で参加を希望する日を囲んでください（複数選択可） 第1回 10月13日 第2回 10月20日 第3回 10月27日 参加費は当日徴収いたします。（複数選択した場合は、その都度徴収いたします）			

*上記個人情報は当事業の実施運営に限定しその目的以外に使用せず第三者提供はいたしません。

事前アンケート（下記の質問にお答えください）

1 あなたが水中ウォーキングを行う（又は行っている）目的を教えてください。

--

2 教室参加にあたり、ご意見・ご要望があれば是非ご記入ください。

--

ご協力ありがとうございました。

「水中ウォーキング教室」参加申込書

フリガナ		男・女	年 齢	歳
氏 名				
住 所		電話番号		
参加希望	○で参加を希望する日を囲んでください（複数選択可） 第1回 10月13日 第2回 10月20日 第3回 10月27日 参加費は当日徴収いたします。（複数選択した場合は、その都度徴収いたします）			

*上記個人情報は当事業の実施運営に限定しその目的以外に使用せず第三者提供はいたしません。

事前アンケート（下記の質問にお答えください）

1 あなたが水中ウォーキングを行う（又は行っている）目的を教えてください。

--

2 教室参加にあたり、ご意見・ご要望があれば是非ご記入ください。

--

ご協力ありがとうございました。