

不知火温泉プールで健康になりませんか！

アクアビクス・ジョギング&ウォーキング等の 教室が**無料**で参加出来ます

入場料は300円です。受講料は無料で参加出来ます。

レンタル水着も準備しておりますので、是非、一度プールまでお越しください。

- 営業時間 10:00~21:00
- 休館日 毎週木曜日
(祝日と重なった場合は翌日)
- お問合せ 宇城市不知火温泉プール
☎0964-33-6678

種 目	曜 日	時 間	実施時間	内 容
W&J	月	10:30~11:00	30分	水中ウォーキングやジョギングの正しいフォームをレクチャーします。
	水	19:15~19:45	30分	
ローテーションプログラム	月	19:00~19:30	30分	腰痛・肩こり解消など様々なプログラムを実施します。
アクアシェイプ	水	14:30~15:00	30分	アクアミットをはめて体を動かします。筋力向上を目的に実施します。
アクアビクス	金	10:30~11:00	30分	音楽に合わせて体を動かします。体力向上が望めます。
リラクゼーション	金	11:00~11:15	15分	浮き具を利用して、体のほぐしやリラクセスを目的として実施します。



NPO 法人 不知火クラブ 平成24年度事業計画

不知火クラブのは20種目のクラブが所属しており、それぞれが実施運営しております。24年度にはこれらの種目活動の他に、より多くの市民の方が参加しやすい、新種目の教室やイベント活動などを取り入れた企画を展開していきます。次のとおり活動予定しています。



教室・イベント	対象者	期 間	時 期	備 考
わんぱく運動遊び	小1・2年生	10日間×3回	夏・秋・冬	
山登り教室	子供から大人まで	6日間	夏・秋	
水中太極拳教室	子供から大人まで	10日間	未定	
市民夏まつり	子供から大人まで	1日間	8月	
青空学校(カライモ植)	子供から大人まで	数日間	6~10月	植付け、草取り、収穫
卓球教室	子供から大人まで	10日間	未定	