# 令和5年度 水上リフレッシュ 参加者募集案内

人は無意識のうちに「重力のなかでバランスをとる」ことに全身の筋肉を使い続けて生活してい ます。水上リフレッシュは、専用の用具を使って水に浮くことで、身体を重力から解放し、全身の 筋肉・骨格・関節が体重から解放され、深いリラクゼーション効果を得る新しいツールです。ただ 水に浮いてゆったりと「呼吸」に集中するだけなので、泳ぎが苦手な方でも安心してご参加いただ けます。終了後にはジャグジーに入ると、より一層「ととのう」ことができます。爽やかで、気持ちの良い充実した生活を「ゆ~みんぐ」からスタートしましょう。

# 0 0 0 6





### 1、日程

実施日

2024			2		Fe	bruary
月	火	水	木	金	±	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

2024			3			March
月	火	水	木	金	±	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## 2、参加料及び定員

<b>仁</b> 只								
	参加料	定員						
1回	300円	各時間割	先着2名					

※別途、入場料が必要です。

### 3、 実施時間割

- ① 13時10分~13時40分
- ② 14時00分~14時30分
- ③ 15時00分~15時30分

- ④ 16時00分~16時30分
- ⑤ 17時00分~17時30分
- ⑥ 18時00分~18時30分

### 4、参加対象者

- 高校生以上の方
- 5、服装・持ち物
  - 1) 水着(ラッシュガード可)
- 2) 水泳帽子 3) 耳栓(必要な方のみ)

### 6、申込方法

- ・受付にて予約申込受付をしていますので、希望者は参加料を持参の上、ご来館ください。
- ・電話での申込は受付できません。
- ・希望者が定員に到達次第、締め切りとさせていただきますのでご了承願います。
- ・当日申込でも、定員に空きがある場合はご参加いただけます。

### 7、 注意事項

- ・開催後の予約変更及び振り替え参加はできませんのでご了承下さい。
- ・納入していただいた参加料は原則としてお返しできませんのでご了承下さい。



〒501-0534

岐阜県揖斐郡大野町大字下座倉1451番地3 西濃環境整備組合 屋内温水プール「ゆ~みんぐ」 TEL (0585) 32-4682

