

令和8年度 秋田県立総合プール 水中ウォーキング 開催要項

- 1 趣 旨 水の中で楽しく全身を動かし、健康の維持・増進を図る。
- 2 主 催 一般財団法人秋田県総合公社 向浜スポーツゾーン総合事務所
- 3 期 日 5月から10月まで月1回程度（火曜日または金曜日）
※毎月、前月の上旬に開催日をHPに掲載します。
※変更や中止になる場合があります。
- 4 時 間 受付 13:30～13:55 教室入場券をお受け取りください。
教室 14:00～14:45
- 5 会 場 秋田県立総合プール サブプール（25mプール）
- 6 対 象 18歳以上
- 7 定 員 各回20名
- 8 内 容 水の抵抗や浮力を利用しながら有酸素運動を行います。
陸上でのウォームアップ（15分）、水中運動～クールダウン（30分）の45分間の教室です。
- 9 講 師 （公財）日本スポーツ協会公認指導員
- 10 参加料 <定期券をお持ちの方> 各回 500円
<定期券をお持ちでない方> 各回 1,100円

○教室当日、県立総合プール窓口で現金納入してください。
○おつりのないようご準備ください。
- 11 申し込み （1）申込期間
毎月、前月の上旬に申込期間をHPに掲載します。
※各回、定員になり次第締め切らせていただきます。
※定員に満たない場合は開催日2日前まで。

（2）申込方法
はじめにホームページに掲載している「確認事項」を必ずお読みいただき、記載内容をご了承のうえ、次のとおりお申し込みください。
① 当事務所からの返信メールが届くよう、「m-sanka@akisouko.com」の受信許可設定をしてください（mとsankaの間はハイフンです）。

- ②県立総合プールのホームページから「水中ウォーキング」申し込みフォームへ進み、必要事項をご入力の上、送信してください。
- ③折り返し、申し込みを受付した旨、返信があります。このメールが届かない場合、次のような原因が考えられます。
 - ・入力したメールアドレスに誤りがある。
 - ・「m-sanka@akisouko.com」が受信許可設定になっていない。これらをご確認いただき、再度入力、送信してください。

(3) 申し込み上の注意

- ご家族等で複数人申し込みする場合は、お手数をおかけしますが、1人分ずつご記入ください。
- 不明な点等がある場合は、こちらから確認の電話をすることがあります。

12 その他

- やむを得ない事情が生じたときは、内容を変更する場合があります。
- 健康状態によっては参加できない場合があります。
- 教室中は講師の指示に従ってください。ほかの参加者の方のご迷惑になる場合は、参加をお断りすることがあります。

13 問い合わせ

一般財団法人秋田県総合公社 向浜スポーツゾーン総合事務所（県立総合プール内）
〒010-1623 秋田市新屋町字砂奴寄 4-6 TEL 018-895-5056