

令和6年度

# アクア&HIIT

## HIITとは？

High-Intensity Interval Training（高強度インターバルトレーニング）の略です。  
運動と休憩を交互に繰り返すことで、短い時間で高い脂肪燃焼効果が期待できる  
トレーニング方法です。

初めての方でも自分で調整してできるトレーニングです。

日時 9月14日・21日(土)

19:00~20:00

場 所…清水清見潟公園スポーツセンター室内プール

内 容…アクアビクス・HIIT・ウォーキング

対 象…15歳以上の人

定 員…30人（各回）

受講料…800円（各回）

持ち物…水着・水泳帽・タオル・水分補給用の飲み物



## 申込方法

☆8月7日（水）10:00 電話・窓口にて  
事前申込開始（申込順）


※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、当日の受付可。

☆受講料の徴収は教室開始 30 分前からプール受付にて行います。

その他… 開催時刻の 2 時間前から終了時刻までの間に静岡市南部に【大雨・洪水・暴風・津波】警報のうち、  
いずれか 1 つでも発表されている/された場合は、こちらの教室は中止となります。

【主催】

 公益財団法人  
静岡市スポーツ協会



【お問合せ】

清水清見潟公園スポーツセンター  
〈指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会〉  
TEL：054-367-9780