

マリンアクティビティの幅を広げたいガイドさん向け
水中でのリラクゼーション・筋トレ・ゲームが学べる

水中運動 体験会

参加対象者 マリンアクティビティガイド経験者
または今後新温泉町でのマリンアクティビティガイドを希望する方

日時 2020年 11月 7日(土) 13:00~18:00

場所 リフレッシュパークゆむら
兵庫県美方郡新温泉町湯 1371



タイムスケジュール

13:00~13:45 座学

「水の特性」「陸上と水中の違いについて」

13:45~14:30 陸上でのストレッチ

14:30~14:50 着替え

14:50~15:50 水中でのストレッチ、リラクゼーション

15:50~16:20 露天風呂で温泉入浴(水着エリア)

16:20~17:20 水中での筋トレ、ペアでのリラクゼーション、ゲーム

17:20~18:00 内湯で温泉入浴

参加費 新温泉町在住者 500円、新温泉町外に在住の方 1100円

定員 10名

講師紹介 弘岡かずみ(健康運動指導士・水中運動指導歴25年・温泉利用指導者)

お申し込み・お問い合わせ

新温泉町 地域おこし協力隊 松岡 佑子

メール/yuko.matsuoka55@gmail.com FAX/0796-82-3467

兵庫県美方郡新温泉町芦屋 853-1 浜坂観光協会内

応募締め切り 10月30日(金)

氏名		生年月日	
住所			
電話番号			