

知床の窓から見えるもの

2014年6月30日（月曜日）

「レッツ！アクアビック！」

初めまして、こんにちは。

私は地元の羅臼高校を卒業し、診療所でリハビリ助手をしています。

私の最近の悩みはというと……

仕事を始めて、なぜか！体重が増加してしまうという現象に悩まされています……笑

そんな所に！！！！友達 S と友達 C から嬉しい情報が！！！！

友達 S が勤めている“NPO 法人羅臼スポーツクラブらいず”で、プールで身体を動かそうという企画が6月から始まると！

それがなんと2種類も！

友達3人がやるという事なので、三日坊主の私でも友達がいるなら続けられそうだなと思い、参加を申し込みました。

私が参加するのは、火曜日と水曜日に行われる企画です。

火曜日は「アクアビック教室」PM7:00~8:00

内容は、水中でエアロビックを行うというイメージです。

中標津町から講師を招いて開催されています。

水曜日は「水中運動教室」PM6:00~7:00

内容は、プールの中を1時間で1km歩くことを目標に色々な歩き方で行っています。

どちらの企画も泳がないので、泳げなくてもいいんです！！

参加している皆さん面白くて、ずっと笑いながらやっています。

2つやると結構疲れますね！終わった後は必ずお腹が減るので、空腹との戦いです！！

何度も負けそうになっています……。なぜかラーメンが食べたくなるんですね。

少しでも興味を持たれた方は、NPO 法人羅臼スポーツクラブらいずまでお問合せしてみてください。

私が参加している2種類の他にも色々面白そうな企画があるみたいです。

小さいお子さんからお年寄りの方まで楽しめる企画がたくさんです！！

