



## 来年1月からの水泳教室のご案内

申込先：江戸川区総合体育館 〒133-0043 江戸川区松本1-35-1

対象：区内在住・在勤・在学の方

コース名(対象)	曜日	開始時間	終了時間	日程	定員(抽選)	費用
熟年水中運動(水)	水	14時10分	15時10分	平成30年1/17~3/14 毎週水曜日 (全9回)	20人	3,690 円
熟年水中運動(木)	木	14時10分	15時10分	平成30年1/18~ 3/22 毎週木曜日 (全10回)	20人	4,100 円
アクアシェイプ(一般)		11時00分	11時50分		30人	4,100 円

※一般＝高校生相当以上の方。時間は50分。

# 12月1日より受付開始

### 【アクアシェイプ】

アクアシェイプは基本動作にプラスして、二の腕・お腹まわり・太ももに重点を置きシェイプアップを目的とした運動です。息を上げた運動のため、プールの中で汗をかくことを実感できます。

### 【熟年水中運動】

熟年水中運動は、運動不足の解消・心肺機能の増進・血流がよくなりストレスからの開放・ホルモンバランスの効果・体温調節機能アップにより寒さに強くなり風邪を引きにくい体質効果につながります。

(往信面)①希望教室名 ②住所(在勤・在学の方は勤務地・学校名の記入) ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号を記入

(返信面)ご自分の住所・氏名を記入 **12月10日(日)**までに必着。申込多数の場合は抽選。

江戸川区総合体育館 指定管理者:ミズノ・スターツ共同事業体