

コース名(対象)	曜日	開始時間	終了時間	日程	定員(抽選)	費用	
アクアシェイプ(一般)	木	11時00分	11時50分	平成30年 9月27日～12月20日(計13回)	30人	5,330	円
熟年水中運動	水	14時10分	15時10分	平成30年 9月26日～12月19日(計12回) *10月31日は除きます	各20人	4,920	円
	木			平成30年 9月27日～12月20日(計13回)		5,330	

※一般＝高校生相当以上の方。時間は50分。

往復ハガキの記入方法

(往信面の宛先) 江戸川区総合体育館 〒133-0043 江戸川区松本1-35-1

(往信面) ①希望教室名 ②住所(在学の方は学校名を記入) ③氏名(ふりがな) ④学年 ⑤電話番号

(返信面) ご自分の住所・氏名を記入

※重複ハガキは無効、申込多数の場合は抽選

申込締切 9月10日(月) ハガキ郵送必着、または持参

内容：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。

内容：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。