

4月から始まる教室の案内です

【※往復ハガキでお申しいただく教室です】

【熟年水中運動】

時間	期間・回数		定員	費用
14:10 ～ 15:00	水曜日	4月3日～6月5日 全8回 5月1日・30日はお休み	20名	4,000円
	木曜日	4月4日～6月6日 全9回 5月2日はお休み	20名	4,500円

《対象》

- ゆっくりな運動から始めていきたい方

《応募締切》

- 3月10日（日）ハガキ必着

- * 運動不足の解消！ * 心肺機能の向上！
- * 血流が良くなりストレスからの解放！
- * 体温調節機能アップにより
風邪をひきにくい体づくり！
- * 浮力により体に負担の少ない運動ができます！
- * みんなで笑いながら
楽しくレッスンをしていきます！！

4月から始まる教室の案内です

【※往復ハガキでお申しいただく教室です】

【アクアシェイプ】

教室名	期間・回数	時間	定員	費用
アクアシェイプ	木曜日	11:00 ～ 11:50	30名	4,500円
	全9回 4月4日～6月6日 5月2日はお休み			

《対象》

- 高校生相当以上

《応募締切》

- 3月10日（日）ハガキ必着

- * アクアビクスの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