

美容や健康のために何か始めたいと思っている方！

夏本番に向けて...Let's try ためしてみませんか？

6・7月 大人の習い事おためしコース

実施期間 **6月 6月1日(水)~21日(火)**
7月 7月1日(金)~21日(木)

☆マスターズコースの中から好きなコース・曜日を3つ選んで受講できます。(組み合わせ自由)
☆月をまたいで受講することはできません。



＜泳ぎを習得したい方にお勧めのコース＞

- 成人コース 泳力に合わせて4泳法を練習します。
- 婦人コース 泳力に合わせて4泳法を練習します。女性限定コース
- シルバーコース 体力に合わせてゆっくり4泳法を練習します。健康維持を目的にマイペースで泳ぎます。60歳以上の方対象コース

＜泳がずに運動したい方にお勧めのコース＞

- 腰痛・関節痛コース 腰痛・肩こりその他の関節痛などの痛みを伴う症状を緩和する陸上ストレッチと水中運動を行ないます。
- 水中運動健康法コース 将来、寝たきりにならない為の大切な筋肉や神経に働きかける陸上ストレッチと、水中運動を行ないます。顔は水につけません。
- 超音波流水健康法コース 体力に自身の無い方にお勧め。棒につかまり、超音波を発する流水にあたるだけで抜群の運動効果が得られます。さらに水中歩行などを取り入れることで新陳代謝が上がりシェイプアップやメタボリック症候群に絶大な効果があります。顔は水につけません。

※各コースの時間については、HP内のマスターズスイミングスクールをご覧ください。

対象	会員及び非会員（中学生以上の男女）
参加費	通常3,780円のところ このチラシをご持参いただくと 3,240円 で受講できます！
定員	各月5名（各クラス定員がありますので、お早めにご予約ください）
申し込み	・お手続きの際、同意書を記入していただきます。又、20歳未満の方がご利用の場合、保護者様の同意書が必要となります。 ・FAXでのお申し込みはできません。 ・会員の方は在籍コースでの受講はできません。
キャンセル	開始3日前から1,080円、当日以降は全額負担となります。 実施期間に入りご利用が無い場合でも参加費の返金はできません。

翌月入会すると
4大特典あり！
今がお得！

- ①入会金0円
- ②入会月の月会費0円
- ③レンタルタオル2ヵ月0円
- ④おためし受講月のレッスン1回無料

※特典条件 入会月から3か月在籍
休会・コース変更不可



お申込み
受付中！

HSC wellness
フィットネスクラブ金町・金町スイミングクラブ
☎03-3600-3812