

夏のカラダお疲れ様、Refreshしませんか？

秋の大人の習い事おためしコース

実施期間	10月	10月2日(火) ~ 28日(日)
	11月	11月1日(木) ~ 28日(水)
	12月	12月1日(土) ~ 28日(金)

☆下記の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 1人1人の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。顔を一切水につけません。
- 超音波流水健康法コース 体力に自信の無い方にお勧め。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とリラックス効果が得られます。さらに水中歩行などを取り入れる事で新陳代謝が上がる効果があります。顔を一切水につけません。
- 超音波流水トレーニングコース 超音波流水の抵抗の中で体幹・足・腰などを鍛え、体内血流を良好にし内臓脂肪・体脂肪の減少が期待できます。

※各コースの時間については、お問い合わせいただくかホームページをご覧ください。

対象	会員及び非会員(中学生以上)
参加費	3,240円(税込)
定員	各月5名(定員がありますので、お早めにご予約ください)
申し込み	・手続き時に同意書を記入していただきます。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。 ・お申し込みは電話または2階フロントでお受けします。 ・会員の方は在籍クラ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。

翌月入会が
お得!

入会金
0円

初月月会費
0円

レタタ札2か月
0円

※特典条件 入会月から3か月在籍、休会・コース変更不可