

2018春、さあ習い事を始めましょう！

大人の習い事おためしコース

	4月	4月1日(日) ~ 28日(土)
実施期間	5月	5月1日(火) ~ 27日(日)
	6月	6月1日(金) ~ 28日(木)

☆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 体力に合わせてゆっくり4泳法を練習します。60歳以上の方対象

「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。さらに水中歩行により新陳代謝が上がる効果があります。顔は水につけません。
- 超音波流水トレーニングコース 超音波を発する流水抵抗中で体幹・足・腰を動かすことで、体内血流が良くなり体温が上昇するため、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	・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。 ・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。

翌月入会が
お得!

入会金
0円

初月月会費
0円

リタリタル2ヵ月
0円

お申込み受付中! 03-3600-3812

※特典条件: 入会月から3ヵ月在籍。
休会・コース変更不可。