

「水中ウォーク」

体験会

期間 H30.

1/9(火)~2/28(水)

受付 H29.12月4日(月)~

体験会って？

- 下記の日程で予約を取り、期間内に**2回**体験します。
- 実際の講座に入り雰囲気を知ることができます。

水中ウォークの メリットって？

- 当センターのプールの水深は通常のプールより**浅く**、適度な負荷を感じながら様々なバリエーションで運動するのに**非常に適しています**。
- 水は浮力があり、膝や腰など関節にかかる負担が軽減でき、**陸ではなかなか行えない動きも可能**となります。
- 水の抵抗により、陸の**倍の消費カロリー**が望めます。
- 運動不足気味の方でも無理なく**満遍なく全身運動**することができます。



特典♪

①講座登録料 **0円!!** (通常3,240円)

②初月度月会費 **0円!!** (月会費4,886円)

※2月末までの入会(1~3月入会)手続き、
3ヵ月以上の継続が条件となります。

曜日	時間	予約 / 日
月	11:40~12:30	2名
	15:00~15:50	
火	11:40~12:30	
水	11:40~12:30	
木	15:00~15:50	
金	11:40~12:30	

◆参加料 2,000円(全2回)

◆定員 15名

※定員になり次第受付を終了とさせていただきます。

◆受付方法 2階受付にてお申し込み手続き完了後、
2回の参加日を予約していただきます。

※電話でのご予約のお取り置きは一週間とさせていただきます。

◆受付時間 月~土 9~19時
日 9~16時



☎072-692-9281