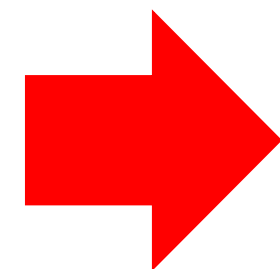


# 日替わり水中運動日程表

|                     | 9/7 (月)                                                               | 9/14 (月)                                                              | 9/28 (月) | 10/5 (月)                                    | 10/12 (月)                                   | 10/19 (月)                                   | 10/26 (月)                                   |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 11:00<br>～<br>11:30 | 水中ウォーキング<br>ストレッチなどを取り入れながら、水中ならではのバランス、筋トレなどを中心としたウォーキングです。<br>担当：飛田 | 水中ウォーキング<br>ストレッチなどを取り入れながら、水中ならではのバランス、筋トレなどを中心としたウォーキングです。<br>担当：飛田 | 随時更新予定   | 水中筋トレ<br>道具を使用しながら水の中でトレーニングを行います。<br>担当：羽畑 | 水中筋トレ<br>道具を使用しながら水の中でトレーニングを行います。<br>担当：羽畑 | 水中筋トレ<br>道具を使用しながら水の中でトレーニングを行います。<br>担当：羽畑 | 水中筋トレ<br>道具を使用しながら水の中でトレーニングを行います。<br>担当：羽畑 |

## ジムや外で暑くて運動できない方必見！！

水中運動のメリット



- 水の中なので強度はご自身で決められる
- 浮力が働くため関節の負担が少ない
- 陸上より消費カロリーが高い

飽きずに運動不足を解消したい方は是非ご参加お待ちしております！

※日替わり水中運動は30分の定期レッスンとなります。

### 参加方法

申込書を館内または、ホームページでダウンロード後、ご記入していただき  
8月26日（水）までに事務所までお持ちください。

8月27日（木）より抽選発表を始めます。

抽選結果はホームページと館内で発表いたしますので確認お願い致します。

お支払いは教室当日までに事務所で受け付けております。

※教室は館内清掃時間に行う為、教室のみのプールご利用となっております。

教室前後のご利用はできませんので予めご了承ください。

引き締まった体になりたいメリ～

