

平成29年度第3期 運動教室プログラム 募集

申込み受付：9月26日（火）朝10時より

お申込み電話番号：0255-86-4466

■目標・目的に合わせた水中運動

【各6,000円(税込)】 ※別途プール利用料が必要です

月	体ひきしめアクアビクス	14:00～15:00	音楽に合わせ、色々なステップや動きを組み合わせた有酸素運動で脂肪を燃焼します。	ややきつい
	日程：①10/23 ②10/30 ③11/6 ④11/13 ⑤11/20 ⑥11/27 ⑦12/4 ⑧12/11 ⑨12/18 ⑩12/25			全10回
水	脂肪燃焼ダイエット	19:00～20:00	有酸素運動や筋力トレーニングで、とことん脂肪燃焼！	きつい
	日程：①10/11 ②10/25 ③11/1 ④11/8 ⑤11/15 ⑥11/22 ⑦11/29 ⑧12/6 ⑨12/13 ⑩12/20			全10回
木	ゆっくりウォーキング	14:00～15:00	体力に不安がある方でも大丈夫！ゆっくり安心して行える初心者向けの水中運動教室です。	ゆっくり
	日程：①10/12 ②10/26 ③11/2 ④11/9 ⑤11/16 ⑥11/30 ⑦12/7 ⑧12/14 ⑨12/21 ⑩12/28			全10回
金	ひざこし安心水中運動	14:00～15:00	全身を使った水中運動で、膝痛・腰痛を予防改善するために必要なストレッチや筋力を強化していきます。	ゆっくり～ふつう
	日程：①10/13 ②10/20 ③10/27 ④11/10 ⑤11/17 ⑥11/24 ⑦12/1 ⑧12/8 ⑨12/15 ⑩12/22			全10回

■スタジオ運動教室でさらに効果アップ！ 【各6,000円(税込)】

月	シェイプアップ体操	19:00～20:00	全身を使った運動で身体全体を引き締めます。	ふつう～ややきつい
	日程：①10/23 ②10/30 ③11/6 ④11/13 ⑤11/20 ⑥11/27 ⑦12/4 ⑧12/11 ⑨12/18 ⑩12/25			全10回
火	膝痛腰痛予防体操	10:30～11:30	ストレッチや筋力トレーニングで膝痛・腰痛を予防します。	ゆっくり～ふつう
	日程：①10/10 ②10/24 ③10/31 ④11/7 ⑤11/14 ⑥11/21 ⑦11/28 ⑧12/5 ⑨12/12 ⑩12/19			全10回

■持ち物・・・水中運動教室：水着、スイムキャップ、タオル、補給水

スタジオ運動教室：動ける服装、補給水

■備考・・・定員に空きのある教室は、1回1,000円(別途プール利用料)にてご参加いただけます。

■お願い・・・通院中の疾病・疾患のある方は必ず医師の許可を得てからご参加ください。