



# \* 当日参加申込クラス \*

# KaQila

## ～ カキラ ～



**ろっ骨に注目したエクササイズ！  
身体の機能を高める新しい体操です。**



どなたでもできて

ゆっくり・やさしく・がんばらない

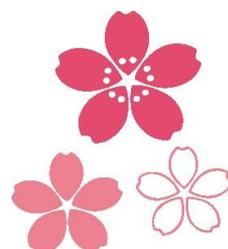
たった1回の参加でも何らかの効果を体感ができます。

日時	4月6・13・20・27日 5月11・18・25日
時間	17:30～18:30
場所	西楽園 2F 会議室 1・2
参加料	1回 300円
申込方法	事務所窓口にて受付。定員になり次第締め切り(先着順)
持ち物	大きめのタオル(床に敷けるもの)・飲み物
服装	汗拭き用タオル・動きやすい服装でご参加ください。



担当: 中山 由美子(西楽園 プールスタッフ)  
『プロフィール』  
THD,Japan～日本総合健康指導協会～公認  
認定 KaQilalist～カキラリスト～

カキラに初めて参加した時の実体験  
私は腰痛でしたがたった1回で即効性がありました。



# か ん た ん エ ア ロ



## ウォーキングペースで行う 簡単エアロビクス教室



有酸素運動で脂肪燃焼して  
楽しみながら健康づくり!



日程	4/6・13・20・27（水曜日）
時間	11:00～12:00（60分）
場所	西楽園 2階 会議室 （施設利用状況によりお部屋が変わることがあります）
対象	高校生以上 （お医者様などから運動中止や制限に当たる場合は参加をご遠慮ください）
定員	15名（当日先着順） 定員になり次第受付終了します。
料金	1回参加料 300円 ※教室前または終了後60分以上の施設のご利用は別途施設入場料がかかります。
受付	開館9時より、事務所窓口で受付開始。先着順。
備考	<ul style="list-style-type: none"><li>* 受付開始後、定員になり次第、申込み終了となります。</li><li>* 申込みはご本人のみとなります。代理による手続きやお支払いは認めません。</li><li>* 必ず運動着となる服装と室内シューズをご用意下さい。</li><li>* 教室開始後のキャンセルに伴うご返金は致しませんので予めご了承下さい。</li></ul>

※ お問い合わせ：西楽園受付窓口 048-624-0486

# 気功体操

# & 初めて太極拳

初心者の方もお気軽にご参加  
頂けるクラスです♪

この機会に始めてみませんか!?



日程	4/10・24・5/8・22（日曜日）
時間	11：00～12：00（60分）
場所	西楽園 2階 会議室 （施設利用状況によりお部屋が変わることがあります）
対象	高校生以上 （お医者様などから運動中止や制限に当たる場合は参加をご遠慮ください）
定員	15名（当日先着順） 定員になり次第受付終了します。
料金	1回参加料 300円 ※教室前または終了後60分以上の施設のご利用は別途施設入場料がかかります。
受付	開館9時より、事務所窓口で受付開始。先着順。
備考	* 受付開始後、定員になり次第、申込み終了となります。 * 申込みはご本人のみとなります。代理による手続きやお支払いは認めません。 * 必ず運動着となる服装と室内シューズをご用意下さい。 * 教室開始後のキャンセルに伴うご返金は致しませんので予めご了承下さい。

※ お問い合わせ：西楽園受付窓口 048-624-0486

# 初級アクアウォーキング

水中という特別な環境の中でのウォーキング！

身体に負担をかけず、楽しく運動していきます。



初めての方でも安心してご参加いただけますよ！！



担当：伊倉

**当日申込み教室です！！**  
**毎週木曜日開催！**

日程	4月	5月	6月	7月
	7・14・21・28	19・26	2・9・16・23・30	7・14・21・28
時間	11：00～12：00（60分）			
場所	西楽園 1F プール			
定員	30名（先着順）			
料金	1回 300円 ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用は別途施設入館料がかかります。			
受付	西楽園 事務所窓口にて開館（9時）より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。			
対象	高校生以上			
備考	水着・キャップの着用をお願いいたします。 他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。			

# 中級アクアウォーキング



基本的な水中ウォーキングから、

徐々に腕や足の使い方を変化させ、全身に効果的な

ウォーキングをする中級レベルのクラスです。

このクラスは、音楽をかけながら行うのも特徴です。



**当日申込み教室です!!**

**毎週金曜日開催!**

日程	4月	5月	6月	7月
	1・ 15・ 22	6・ 27	3・ 10・ 24	1・ 8・ 22・ 29
時間	11:00~12:00 (60分)			
場所	西楽園 1F プール			
定員	30名 (先着順)			
料金	1回 300円 ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用は別途施設入館料がかかります。			
受付	西楽園 事務所窓口にて開館(9時)より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。			
対象	高校生以上			
備考	水着・キャップの着用をお願いいたします。			
	他の方の代理手続きは出来ません。			
	指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。			
	教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。			