

やさしい 水中エクササイズ

水の3大特性、水圧・抵抗・浮力を使って、「水中ウォーキング&筋力トレーニング」を行います！

どなたでも無理なく参加できるクラスです。

ご参加お待ちしております♪

(高校生以上対象)

当日申込み教室です!!
★1回300円★



日程	6月	7月	曜日
	7・14・21・28	5・12・19・26	水曜日
時間	17:30~18:30(60分間)		
場所	西楽園 1F プール		
定員	15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。		
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。		

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
	6・13・20・27	18・25	1・8・15・22・29	6・13・20・27
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
	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。			

当日申込み
クラス

ヨガと



バランスアップ

★身体を柔らかくする柔軟体操、ゆっくりとしたポーズの中で
身体の強張りや緊張を取り除きます。
初めての方でも無理なくご参加いただけます。

6月・7月は事前
申込クラスにな
ります！



当日申込み教室です!!
★1回300円★



日時	4月	5月
	14・21・28	12・19・26
時間	14:00～15:30(90分間) 毎週金曜日開催	
場所	西楽園 2F 会議室2・3 (施設の利用状況によりお部屋が変わることがあります)	
定員	20名 (先着順)	
料金	1回 300円 ※教室前または終了後60分以上の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。	
備考	1回参加型の教室です。その都度参加料をお支払いください。	
	運動のできる服装をご用意ください。	
	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。	

