

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	1月	2月	3月	曜日
	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・28	水曜日
時間	17:30~18:30(60分間)			
場所	西楽園 1F プール			
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！！

1月の教室開始日は1/4です！1/18は休講となります。

日程	1月	2月	3月
	4・11・25	1・8・15・22	1・8・15・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。		

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	1月	2月	3月
	5・12・19・26	2・9・16・23	9・16・23・30
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。		