

水中エクササイズ 春



冬の運動不足を楽しく解消しませんか？

浮力のあるプールで膝や腰に負担なく、
適度な負荷で体力維持・増進につなげます。
初めての方でも大歓迎です！お気軽にご参加ください★

- 【開催期間】 平成 29 年 4 月 7 日 ~ 7 月 14 日
毎週金曜日（祝祭日を除く）
詳しくは右のカレンダーをご覧ください。
- 【時間】 10 時 30 分 ~ 11 時 30 分（受付10時から）
- 【場所】 紫雲の郷 プール
- 【講師】 前田 美佳 氏
（ANCS アビリティストラクター・PTCパーソナルトレーナー）
- 【対象・定員】 20 歳以上の方 25 名募集
- 【参加費】 全13回コース 7,150円（初回にいただきます）
- 【その他】 水着・水泳帽子・タオル、
水分補給できるものをご持参下さい。
開始時刻までにフロントにて受付・準備を行い
プールにお越し下さい。



《申し込み・お問合せ》
紫雲の郷 体育施設担当者
TEL：0254-41-1126

《共催》
株式会社 紫雲寺記念館
紫雲寺記念公園 P P

水中エクササイズ “春”

開催日カレンダー

開始日 4月7日 ~ 最終日 7月14日 の全13回コースとなります。

金曜日○のついている日が開催日となります。(祝祭日を除く)

5月19日はプール水入れ替えのためお休みさせていただきます。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

5月 (水入れ替え)						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7月 (夏期営業)						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29