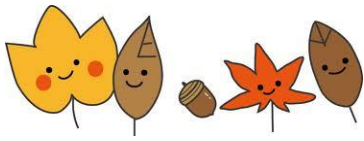


2017年

水中エクササイズ 秋



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9月1日～12月22日
毎週金曜日（祝祭日を除く）
詳しくはカレンダーをご覧ください。
- 【時間】 10時30分～11時30分
- 【場所】 紫雲の郷 プール
- 【講師】 前田 美佳 氏
(ANCS アクビ クイストラクター・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16回コース 8,800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・ご準備を行い
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PP



水中エクササイズ “秋”

開催日カレンダー



開始日9月1日～最終日12月22日の全16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)

9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

10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	31				

11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		

12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 31	25	26	27	28	29	30