

水中エクササイズ 冬

途中からの参加もできます！

定員数まで随時参加者募集中です♪

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 30 年 1 月 5 日 ~ 3 月 30 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`クイストラナー・PTC パ`サルトレーナー）
- 【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 PP

水中エクササイズ “冬” 開催日カレンダー



開始日 1 月 5 日 ~ 最終日 3 月 30 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です。（祝祭日を除く）

1 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			

2 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			

3 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

エクササイズ後は、
温泉を活用したジャグジーやサウナ
もご利用いただけます★

