

2018年

# 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 30 年 4 月 6 日 ~ 7 月 13 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 アビデュストラクター・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

《主催》  
紫雲寺記念公園 PP  
《共催》  
（株）紫雲寺記念館

# 水中エクササイズ“春”

## 開催日カレンダー

開始日 4月6日 ~ 最終日 7月13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18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	24	25	26	27	28
29	30					

5月 (14日~18日 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 20日~)						
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				