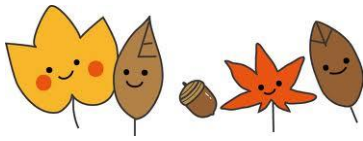


水中エクササイズ・秋



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30年9月7日～12月21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15回コース8,250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

《主催》
紫雲寺記念公園 P P
《共催》
㈱紫雲寺記念館



水中エクササイズ “秋”

開催日カレンダー



開始日9月7日～最終日12月21日の全15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 ₃₀	24	25	26	27	28	29

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 ₃₀	²⁴ ₃₁	25	26	27	28	29