



30年度

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★



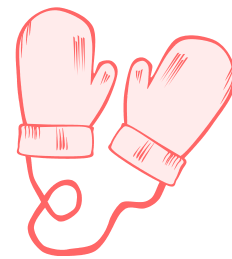
- 【開催期間】 平成31年 1月11日～3月29日
毎週金曜日（祝祭日を除く）
詳しくは右のカレンダーをご覧ください。
- 【時間】 10時30分～11時30分（受付10時から）
- 【場所】 紫雲の郷 プール
- 【講師】 前田 美佳 氏
（ANCS アビリティストラクター・PTCパーソナルトレーナー）
- 【対象・定員】 20歳以上の方 25名募集
- 【参加費】 全12回コース 6,600円（初回にいただきます）
- 【その他】 水着・水泳帽子・タオル、
水分補給できるものをご持参下さい。
開始時刻までにフロントにて受付・準備を行い
プールにお越し下さい。



《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





水中エクササイズ “冬” 開催日カレンダー

開始日 1月11日～最終日 3月29日 の全12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 31	25	26	27	28	29	30

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★

