

2019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】 2019年4月5日～7月19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14回コース 7,700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 “春”

開催日カレンダー



開始日 4月5日 ~ 最終日 7月19日 の全14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17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 (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 30	24	25	26	27	○28	29

7 月 (7/20~夏期営業)						
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			