

2019年

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】 令和元年 9月6日～12月27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 アアビクスインストラクター・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17回コース 9,350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

水中エクササイズ “秋” 開催日カレンダー



開始日9月6日～最終日12月27日の全17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）

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	24	25	26	27	28
29	30					

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	24	25	26	27	28
29	30	31				