



# 10月の開催教室

## ● 膝痛スッキリ ●

- ◆日時◆ 10月23,30日 11月6,13,20,27日(木) «全6回» 10:50~11:50
- ◆対象◆ 18歳以上の男女
- ◆定員◆ 35名
- ◆料金◆ 入場料のみ
- ◆内容◆ 膝につながっている大事な太ももの筋力トレーニングを中心にを行います。  
膝痛の軽減、予防におすすめです♪



## ● メタボ対策 ●

- ◆日時◆ 9月10,12,17,19,24,26日 10月1,3日(水・金) «全8回»  
9:50~10:50
- ◆対象◆ 18歳以上の男女
- ◆定員◆ 35名
- ◆料金◆ 入場料のみ
- ◆内容◆ 無酸素運動と有酸素運動を組み合わせたサーキット  
トレーニングを行い、効率よく脂肪を燃焼します。



## ● 成人水泳 (初心) ●

- ◆日時◆ 9月4,11,18,25日 10月2,9,16,23日 (木) «全8回»  
18:50~19:50
- ◆対象◆ 18歳以上の男女
- ◆定員◆ 20名
- ◆料金◆ 入場料のみ
- ◆内容◆ これから泳ぎを始めようとする方に向けたクラスです。  
水慣れから基本姿勢やキックを中心にを行います。



## 第4回みんなDE 水中レクリエーション

- ◆日時◆ 9月7日(日)
- ◆対象◆ 4歳~大人
- ◆料金◆ 500円
- ◆内容◆ 当日は浮輪、  
ビーチボール持込OK!

お好みの教室はありましたか？気になった教室や、もう少し詳しい  
内容を知りたい方は是非受付スタッフまでお声掛け下さい。  
きっと満足の1時間を過ごせることと思います…♪

