

2月の開催教室

● 大人の水泳(息継ぎ) ●

- ◆日時◆2月10,17,24日 3月3,10,17,24,31日(火)《全8回》
10:50~11:50
- ◆対象◆18歳以上の男女
- ◆定員◆20名
- ◆料金◆6,800円
- ◆内容◆誰もがつまずくクロールの息継ぎを中心に行い、
クロールで25m泳ぐことを目標にしたクラスです♪
自己流を直したい方にもおすすめです!



● 腰痛スッキリ ●

- ◆日時◆2月18,25日 3月4,11日(水)
《全4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◆腰周りの筋肉をストレッチで
ほぐしながら、腰を守っている
腹筋を強化して腰痛を軽減・
予防しましょう。



● メタボ対策 ●

- ◆日時◆2月10,13,17,20,24,27日
3月3,6日(火・金)《全8回》
18:50~19:50
- ◆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。



✦ 2月のメンテナンス期間のお知らせ ✦

2月は施設メンテナンスが入るため、下記の期間が休館となります。

日程：平成26年2月1日(日)~9日(月)

2月10日(火)から通常営業いたします。
なお、16日(月)は通常の休館日となります。
ご理解とご協力、よろしくお願いいたします。

※休館中は年間パスポート等の更新手続きができません。ご注意ください。



お好みの教室はありましたか？

気になった教室や詳しい内容が知りたい方は受付まで
お問合せ下さい。きっと満足の一時間を過ごせることと思います♪

