

# 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。



Happy Valentine

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♪

