

# 根白石❀冬期教室体験会開催♡

冬こそ体を動かそう！プールの教室も室内の教室もご用意いたしました！！  
まずは、自分に合った教室を見つけましょう。

- ①各実施日毎、定員は10名です。
- ②1教室／1回に限ります。
- ③料金は、960円／1回(税込)
- ④事前に予約が必要です。プール受付窓口または、お電話にてお申し込みください。
- ⑤お申込みの際には、「同意書」が必要です。認印をお持ちください。
- ⑥キャンセルにつきましては、事前お申し出により、全額ご返金いたします。

教室名	内容	曜日	開催時間	開催日	担当者
アクアビクス	水中でのエアロビクスです。 音楽に乗って楽しい50分はアツという間です。	月	13:00～13:50	12/7・12/14・ 12/21	銭谷
脂肪燃焼 ウォーキング	泳ぎが苦手でも大丈夫。 水の抵抗・浮力を利用し、シェイプアップ！	月	11:10～12:00	12/7・12/14・ 12/21	瀧原
らくらく水中 ウォーキング	肩こり解消・膝痛・腰痛緩和の為に、水中ウォーキングを始めてみたい方におススメです！	火	11:10～12:00	12/8・12/15・ 12/22	瀧原
水中ストレッチ &ウォーキング	泳ぎが苦手でも大丈夫。 ストレッチ要素を取り入れた、水中ウォーキングです。	火	14:10～15:00	12/8・12/15・ 12/22	銭谷
脂肪燃焼 ウォーキング	泳ぎが苦手でも大丈夫。 水の抵抗・浮力を利用し、シェイプアップ！	火	19:10～20:00	12/8・12/15・ 12/22	宮越
ピラティス	ゆっくりな運動で柔軟性を高め、体幹を鍛える教室です。	木	14:30～15:20	12/10・12/17	山田
ピラティス	ゆっくりな運動で柔軟性を高め、体幹を鍛える教室です。	木	19:10～20:00	12/10・12/17・ 12/24	山田