

# 成人スクール 目的に合わせたプログラムをご紹介!

膝・腰に不安があるなら

## 定番! 水中ウォーキング



曜日

火曜日 12:30~13:20

水曜日 11:30~12:20

ウォーキングに加えて  
少し泳ぎも練習したい方は

## らくらくコース



曜日

木曜日 12:30~13:20

金曜日 11:30~12:20

泳法を順に習得したい方やマスターズに挑戦したい方は

## 成人泳法クラス



初心・初級

火・木曜日 12:30~13:20

水・金曜日 11:30~12:20

中級・上級

火・木曜日 11:30~12:30

水・金曜日 12:20~13:20

マスターズ

日曜日

15:15~16:15

### 曜日登録制

だから、  
いつも同じコーチが担当で、  
皆様の健康状態・目標などを  
しっかり把握!

週1回(月4回)で

4,320円(税込)と

とっても

リーズナブル!

レッスンに参加できる  
1日体験も実施中!

540円(税込)

# 新プログラム体験会開催!

10月10日(火)・19日(木) 10:30~11:15

参加費 540円(税込)

お電話でご予約下さい!

## バレエエクササイズ × プール

バレエ特有のポーズ、バレエ立ちは通常生活では使わない**インナーマッスル**を使用!!  
陸上では難しいバレエ立ちやポーズも水中でなら**足腰に負担なく**可能に! バレエエク  
ササイズの体の柔軟性UPからくる**血液の循環系が良くなる効果**を水の特性で強化  
し、より新陳代謝が良くなり、やせやすい体へ!! 激しい運動ではないので、**継続しやす  
く、筋肉をつけすぎずやせられるダイエット法**です。