



始めよう体力づくり、続けよう健康づくり。

水中歩行教室 (3ヶ月教室)

1月7日(日)スタート ただ今申込受付中!



「週に一度の運動習慣」
カラダに優しい運動から始めよう!

◆教室要項◆

- ★期 間 平成29年1月～3月 3ヶ月間(全12回)
- ★時 間 ①日曜日 10:30～11:30
②日曜日 13:00～14:00
- ★対 象 成人
- ★受 講 料 8,300円/3ヶ月登録
(税込) 3,300円/1ヶ月登録
※施設使用料が含まれています
- ★定 員 各20名
- ★持 ち 物 水着一式 ※受講の際は、指定帽子を貸し出しいたします
- ★申込方法 施設設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えてお申込みください

※次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます。
講習開始3日前～講習開始前日までは受講料の半額、講習開始日以降は受講料の全額

水中は理想の運動空間

水中では浮力により、体重の負担を感じることなく安心して運動に取り組みます。また、「歩く」というもっとも身近で頻繁におこなう動作を積極的に取り入れることで、筋肉や関節に適度な刺激が伝わり、股関節や膝関節の機能の改善が期待できます。運動はきつく、苦しいものではありません。週に一度でも、立派な運動習慣です。カラダに優しい「水中歩行」からはじめましょう!

内閣府認定 公益財団法人体力づくり指導協会

君津市西君津11-1 K-1801HF-0078

君津メディカルスポーツセンター TEL.0439-88-0611
www.tairyoku.or.jp