

プールプログラム3か月講習会受講者募集中!!

リズムに乗って、エクササイズ♪

アクアビクス教室

水の特性を生かし、じっくりと運動!

水中歩行教室

★対象:成人

★持ち物:水着一式 ※受講時に帽子をお渡しいたします

■アクアビクス(1月度~3月度)

開催曜日	時 間	受講料
火曜日クラス	12:45~13:30	15,250 円/3か月週2回登録 11,000 円/3か月週1回登録 4,230 円/1か月週1回登録 1,270 円/1回受講
水曜日クラス	18:30~19:15	
木曜日クラス	12:45~13:30	

※休講日(振替対象):2月11日(水) 休講日(振替対象外):1月1日(木)、3月31日(火)

■水中歩行(1月度~3月度)

開催曜日	時 間	受講料
日曜日(午前クラス)	10:30~11:30	11,420 円/3か月登録 4,420 円/1か月登録
	13:00~14:00	1,270 円/1回受講

※登録期間内での振替受講ができます。休講(振替対象外):3月29日(日)

※教室テーマ:(1月)下半身強化 (2月)上半身強化 (3月)膝痛予防・改善

●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
※講習開始3日前~講習会前日までは受講料の半額、開始日以降は受講料の全額をお支払いいただく
ことでキャンセルができます。予めご了承ください



公益財団法人体力つくり指導協会

君津メディカルスポーツセンター

君津市西君津11-1 www.tairyoku.or.jp/ TEL.0439-88-0611

K-2512HF-0008



KMSC0611

施設利用に関する会員制度のご紹介

成人(高校生以上)の方は、
多様な会員制度をご用意しています。
月額費用や詳細は、お気軽にお問合せください

総合会員



トレーニングルーム、スタジオレッスン、温水プール一般開放
温浴施設をマイペースで自由にご利用できます。トレーニング
ルームでは、目的に合わせ個別に運動プログラムを作成いたします。
※一部ご利用時間に制限のある施設がございます



スポーツ会員



トレーニングルームで筋力アップ温水プールで体力の増進など
目的に合わせてトレーニングができます。

ジム会員



トレーニングルームをメインに利用したい方におすすめです。
人工温泉の利用もできるため疲労回復を図ることもできます。



成人水泳教室



「初心者がついていけるか不安」「高齢者には難しい」と感じている
方が多いかもしれません。教室は泳力・体力別にクラス分けし
てありますので、初心者・高齢の方でも安心して受講いただけます。

3ヶ月講習会のご紹介

3ヶ月登録で気軽に参加できます

50歳からの筋トレ教室



女性
限定

8:45
～
9:45

定員
18名

【50歳からの筋トレ教室】

- ・火曜日クラス 1月 6日(火)～3月 24日(火)(全12回)
- ・土曜日クラス 1月 10日(土)～3月 28日(土)(全12回)

17,720円/3ヶ月/週1回 29,980円/3ヶ月/週2回

※休講日(振替対象外)1月 3日(土)、3月 31日(火)