

フールプログラム3か月講習会成人受講者募集中

～募集期間～ 2026年4月～6月

アクアビクス教室

リズム🎵に乗って、エクササイズ♪



開催曜日	強度	時間
火曜日	★★★	12:45～13:30
水曜日	★★☆	18:30～19:15
木曜日	★☆☆	12:45～13:30

※休講日(振替対象) : 5月5日(火)・6日(水) ※登録期間内での振替受講ができます。

※休講日(振替対象外) : 4月29日(水)・30日(木)、6月2日(火)



水中歩行教室

水の特性を生かし、じっくりと運動

日曜日	時間	教室テーマ
午前	10:30～11:30	4月) 転倒予防 5月) 心肺機能の向上 6月) 筋力アップ
午後	13:00～14:00	

※休講日(振替対象外) : 5月31日

受講料

アクアビクス・水中歩行

3か月週1回登録

12,000円

1か月週1回登録

4,700円

1回受講

1,310円

■持ち物: 水着一式、飲み物 ※受講時に帽子をお渡しします

■お化粧は落としてください

■眼鏡、時計(スマートウォッチ除く)、ピアスなどの装飾品は外してください

■スマートウォッチは全体を保護バンドで覆っていただければ装着可能です

●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

※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



公益財団法人体力づくり指導協会

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



KMSC0611

K-2603HF-0029

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か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 4月7日(火)~6月30日(火)(全12回)
 - ・土曜日クラス 4月4日(土)~6月27日(土)(全12回)
- 18,260円/3ヶ月/週1回 31,920円/3ヶ月/週2回

※休講日(振替対象外)6月2日(火)