

プールプログラム3か月講習会

成人受講者募集中!

～ 募集期間 ～ 2026年 10月～ 12月

アクアビクス教室

♪ リズム♪に乗って、エクササイズ♪

水の浮力で関節への負担が少なく、
全身をバランスよく動かします。
音楽に合わせて楽しく、心もカラダもリフレッシュ!

開催曜日・時間

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): 11月3日(火)

※休講日(振替対象外): 10月29日(木)、12月29日(火)・30日(水)・31日(木)

※登録期間内での振替受講ができます。

音楽に合わせて
楽しく動いて
気分もスッキリ!

水中歩行教室

水の特性を生かし、じっくりと運動

水の抵抗を利用して、無理なく歩くことで
筋力・バランス能力の向上が期待できます。

曜日	時間	教室テーマ
日曜日	10:30～11:30	10月:転倒予防
	13:00～14:00	11月:心肺機能の向上
		12月:筋力アップ

※休館日(振替対象外): 11月1日



水中運動のうれしい効果!



筋力
アップ



心肺機能
向上



転倒予防



脂肪燃焼



ストレス
解消

受講料

(税込)

3か月週1回登録	12,000円
1か月週1回登録	4,700円
1回登録(当日支払い)	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。手足の爪は短くしてください。



場 所

君津メディカルスポーツ
センター プール



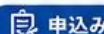
対 象

成人 (20歳以上～)



定 員

各クラス 20名程度



申 込 み

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

ご案内・注意事項

- 受講料のお支払いは、開始日に窓口にてお願いいたします。
- 欠席した場合の返金はできません。
- 医師から運動制限を受けている方は、受講前に医師にご相談ください。
- ビアス・ネックレスなどの装飾品は外してご参加ください。
- スマートウォッチは完全防水でない場合、外してのご利用をお願いいたします。
- 申込み後のクラス変更・日程の変更はできません。

10月限定

紹介特典キャンペーン

ご家族・ご友人を誘って、一緒に健康づくりを始めませんか?

紹介でご参加の方に

10月

1回分受講料無料!

(3か月受講の方からの紹介に限ります)

※一人1回まで

紹介した方に

カルシウム人工温泉

無料券1枚を贈呈!

(使用期限: 12月まで)



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/

お申込み・お問い合わせ

☎ 0439-88-0611



K-2609HF-0031



KMSC0611

成人お試し体験会員

受講者募集中



上記のエリア・教室体験を1か月間

すべてコミコミ

通常価格

9910円

※+サーチャージ

5000円

申込方法

- 施設窓口にて必要書類をご記入のうえ、体験料をお支払いください
また体験者の顔写真（縦 35 mm×横 25 mm）を1枚ご準備ください
- キャンセルについて：体験月初営業日以降のキャンセルは体験料の全額
※月をまたいでの体験はできません。本体験は一人1回までです
※成人水泳教室、シニア運動教室は別途体験料がかかります



公益財団法人体力づくり指導協会 君津市西君津 11-1 www.tairyoku.or.jp/
君津メディカルスポーツセンター

TEL.0439-88-0611



KMSC0611