

# 取り戻そう！肉体年齢を！！

水中運動で「ウエストマイナス10センチ」  
を目指し、仲間と一緒に頑張りよう！！

おおたまスポーツクラブ

## 水中運動教室

最近、「ひざ」や「腰」が痛い！運動すれば良い事がわかっているのに？

そんな**あなた**に、**水中運動**がピッタリです。

浮力により、「ひざ」や「腰」の負担が軽く、散歩の4倍の効果が期待できますので、是非、この機会に参加して見て下さい。

- 1、日 程 **6月16日、23日、30日、7月7日(木) 全4回**
- 2、場 所 **大玉村民プール**
- 3、時 間 **午後7時～8時30分**
- 4、対 象 **村内在住、在勤者、クラブ会員（定員20名）**
- 5、内 容 **水中歩行など、負担のかからない運動です。**
- 6、講 師 **水中運動サークル講師**
- 7、参 加 料 **フール使用料含み無料です。**
- 8、持参物など **水着・プール用キャップ・バスタオルなど**
- 9、申し込み先 **申込書を**6月16日(木)**までに改善センター内  
スポーツクラブ事務局まで申し込み下さい。**
- 10、申込み先 **おおたまスポーツクラブ 事務局 Tel 48-3139**
- 11、主 催 **おおたまスポーツクラブ**



キリトリせん

### 水中運動教室 参加申込書

会員番号	年齢 性別	住 所	電話番号	備考
氏 名	歳			
	男・女			