

定員 20 名！参加者募集！

水中運動で「ウエストマイナス10センチ」！！

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。

- 日 程 **6月5日、12日、19日、26日（木）全4回**
- 場 所 大玉村民プール
- 時 間 午後7時～8時30分
- 対 象 村内在住者、村内在勤者、
おおたまスポーツクラブ会員
- 内 容 水中歩行など、負担のかからない運動です。
- 講 師 水中運動サークル講師
- 参 加 料 **フール使用料含み無料です。**
- 持参物など 水着・プール用キャップ・バスタオルなど
- 申し込み先 申込書を6月5日（第1回当日）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。
＜事務局 Tel48-3139＞
- 主 催 水中運動サークル
大玉スポーツクラブ



R7 水中運動教室 参加申込書

氏 名	年 齢	住 所	電 話	備 考