

定員 20 名！参加費無料！

めざせ「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けど、...

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！是非、この機会にご参加ください！

- 主催 おおたまスポーツクラブ水中運動サークル
- 共催 おおたまスポーツクラブ
- 日程 6月4日、11日、18日、25日（木）全4回
※一日のみの参加も大歓迎です。
- 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 鈴木 信 先生
- 参加料 **参加料・プール使用料ともに無料です。**
- 持参物など 水着・プール用キャップ・バスタオルなど
- 申込 6月4日（第1回当日）までに参加申込書を改善センター内
スポーツクラブ事務局にご提出ください。☎0243-48-3139

-----キ-----サ-----ト-----サ-----

R8 水中運動教室 参加申込書

氏名	年齢	住所	電話	備考

申込締切：6月4日 提出先：スポーツクラブ事務局（改善センター ☎0243-48-3139）