

# 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。

○ 日 程 **7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、在勤者、クラブ会員（定員20名）**

○ 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 **プ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29日（金）**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 TEL 48-3139>

○ 主 催 おおたまスポーツクラブ



### 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			