





運動を始めたい!続けられるか不安だし気軽に色々試してみたい! そんなお声に対し、今回限りの体験教室を開催します☆

バランスアクア

日程 ① 11/24(月)

《定員》 5名

② 12/15(月)

② 12/ 8(月)

時間 《月》9:15~10:15 準備 水着、水泳帽、水分

準備

講師 久保 弘子

綺麗な姿勢を保つ為に必要な筋力を鍛えます。 ご自身のペースで行えますので、 初心者の方や 運動に自信のない方もご参加いただけます。

水中ウォーキング

日程 ① 11/24(月)

《定員》 5名

《月》13:00~14:00

水着、水泳帽、水分

講師 井上 澄

浮力のある水中で膝や腰の痛みを感じず動けます。 「陸上の立位での生活ができる体」をしっかりと つくっていく為の水中エクササイズです。

かんたんアクアウォーキング

日程 ① 11/12(水) ② 11/19(水) 《定員》

《水》 9:30~10:30

準備 水着、水泳帽、水分

講師 坂田 暢子

重力から開放され関節への負担が軽減された 環境の中での全身運動です。

自分のペースで体を動かせるので安心です。

水と陸の健康運

日程 ① 柔道場 11/25(火) ② プール 12/ 2(火) 《定員》 10名

時間 《火》13:15~14:15

柔道場 動きやすい服装、水分 プール 水着、水泳帽、水分

講師 由良 幸恵

プールで全身を動かし、柔道場で足腰を整え 筋トレやストレッチカラダをほぐしていきます。 教室はプールと陸の隔週で行います。

水と陸の健康

① 柔道場 11/13(木)

《定員》 10名

② プール 11/20(木)

《木》 9:30~10:30

柔道場 動きやすい服装、水分 プール 水着、水泳帽、水分

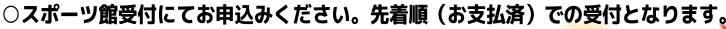
講師 由良 幸恵

プールで全身を動かし、柔道場で足腰を整え 筋トレやストレッチカラダをほぐしていきます。 教室はプールと陸の隔週で行います。

お申込みは11月7日(金)から★

友人知人を是非ご紹介ください!





- ○キャンセル待ちはありません。空きが出次第、お申込みを再開<mark>いたし</mark>ます。
- ○おひとり様何講座でもお申込みが出来ます。
- ○お納めいただいた受講料は、返金は出来ません。前日までに辞退を申し出られた場合は返金。
- **○気象庁より発令される各種警報が、講座開始2時間前~開始時刻までに発令された場合、講座を休講とします。**
- ※発令後、講座開始時間までに解除となった場合も該当します。

兵庫県神戸市長田区蓮池町1-1

078-631-1701 (電話でのお申込み・ご予約は出来ません)

