

# ウォーターエクササイズのご案内

午前中のプールメニュー「ウォーターエクササイズ」

水の特徴である「浮力」「圧力」「抵抗」「水温」という要素を活かし、スタジオでは味わえない楽しさを感じていただくことができます！

ヒザ・腰が痛くて運動がキツイという方でも、水の中では大丈夫！体にかかる負担が少なく、いやにならずに続けられます。

## 水中運動の効果

- バランス感覚の育成。 ○血流の促進。
- 筋力UP。 ○皮膚呼吸の活発化。 etc…。

## 日時・担当

火曜	午前	9:45~10:30	担当：小林 由紀子
水曜	午前	9:45~10:30	担当：万波 伸年
金曜	午前	9:45~10:30	担当：小林 由紀子
土曜	午前	9:45~10:30	担当：万波 伸年

## 受講料

	(クラブメンバー)	(一般)
週1回コース	2,160円	6,480円
週2回コース	3,240円	8,640円

※受講料は毎月口座振替となります。

※各種変更手続は希望月の15日前までに所定の手続が必要です。

※やむを得ず受講できない日の振替は、週1回コースは月に1回、週2回コースは月に2回まで可能です。

