

MIZUNO  
アクア

# 水中健康教室

機能

改善

膝

痛

腰

かんたん  
水中運動で  
スカッと  
ラク~になる！

膝や腰に痛みのある方、体力に自信のない方に、個人に合った親切な水中指導で日常動作の機能改善を目指しましょう！是非この機会にご参加下さい！

3月1日（金）より予約受付開始！

場所 京都アクアリーナ サブプール

日時 4~6月（土）10:30~11:30（全11回）

- 4月 6日、20日、27日
- 5月 11日、18日、25日
- 6月 1日、8日、15日、22日、29日

料金 4,400円（税込・入場料別）

対象 18歳以上

定員 10名（先着順）

講師担当スケジュール

内藤 聖子（MIZUNOアクアアドバイザー）  
5/11, 18, 25, 6/22, 29

平川 真美（MIZUNOアクア認定インストラクター）  
4/6, 20, 27 6/1, 8, 15

●3月31日（日）までにご入金ください。  
当日のキャンセルについては、料金を頂戴いたします。  
予めご了承ください。

●ご本人様が、お申込み頂きますようお願いいたします。

●教室で使用するアクアミットは貸出いたします。

●問診15分、運動45分程度の内容となります。

## レッスン内容

科学的データに基づき効果を立証されている「MIZUNOアクアプログラム」

アクアミットを両手に着用することにより、胴部安定・バランス保持を重点的に強化することができます。

また、正しい姿勢で運動することで、より効果的なアクアエクササイズを体験できます。

水の効果を最大限に感じ、日常動作をより活動的に楽しく過ごせるよう是非この機会にご参加下さい♪

「1回お試し体験」

随時受付！

体験料500円

（別途入場料必要）

京都アクアリーナ

TEL：075-315-4800

〒615-0846 京都市右京区西京極徳大寺団子田町64番地

●営業時間 9:00~21:00

●休館日 毎週火曜日

※7,8月は無休