

MIZUNO
アクア

水中健康教室

10月～12月
3ヶ月間

膝

腰

痛

機能・改善

かんたん水中運動で、スカッとラク～になる！

個人に合わせたやさしい指導で、
日常動作の機能改善を目指します！
腰や膝に痛みのある方、体力に自信のない方、是非この機会にご参加下さい！

9月4日（水）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 土曜日 10:30～11:30（全10回）

●10月 5日、12日、19日

●11月 2日、9日、16日

●12月 7日、14日、21日、28日

料金 全10回分 4,000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）

「1回お試し体験」

随時受付！

体験料500円

（別途入場料必要）

- 10月4日（金）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。

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♪

個人カルテを作成しながら、体調管理も行なっていきます。まずは無理のないように始めましょう！！

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