

そんなあなたに!!

膝や腰に痛み
がある...

体力に自信
がない...

スカッとラク～

になる水中健康教室に参加して
みませんか？

個人に合わせた指導で、日常動作の

”機能改善”を目指します！

是非この機会にご参加ください！！



【 レッスン内容 】

アクアミットを両手に着用し、胸部安定・バランス保持を重点的に強化していきます。
”MIZUNOアクアプログラム”は科学的データに基づき効果を立証されているものです。
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が体験でき、
個人カルテを作成しながら体調管理も行います！
日常動作をより活動的に楽しく過ごせるよう、まずは無理なく始めてみませんか？😊

8月3日(月)より予約受付開始！ 〈講師スケジュール〉

〈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4回)

・9月:5日、12日、19日、26日

*10月から通常通り3ヶ月教室となります。

〈料金〉 全4回分 1,600円 (税込・入場料別)

〈対象〉 18歳以上

〈定員〉 10名 (先着順)

- ご本人様がお申込み頂きますようお願いいたします。
- 9月4日(金)までにご入金ください。
当日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。
- 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。

内藤 聖子 9月5日、12日
(MIZUNOアクアアドバイザー)

平川 真美 9月19日、26日
(MIZUNOアクアスペシャル認定アドバイザー)

『1回お試し体験』

体験料500円

(別途入場料必要)

随時受付！！

※定員数になり次第締切

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