

MIZUNO
アクア

水中健康教室

2021年
1月～3月

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？☺

12月5日(土)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9回)

・1月:9日、16日、23日

・2月:6日、13日、20日

・3月:6日、13日、27日

〈料金〉 全9回分 3,600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。
- 1月8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
(MIZUNOアクアアドバイザー)

平川 真美
(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