

# 月曜日の教室

水中で効率的にトレーニングできます

## 水中運動プログラム

インストラクター：荒木和子先生

今回だけ  
無料開催

2018年 3月19日(月)

## プール水中運動

# 無料体験教室

開催時間：13:30～15:00(60分)

水中での歩き方や運動方法等を丁寧にお伝えいたします。お気軽にご参加下さいね！

受講希望の方は、フロント受付にて申込用紙に記入してご参加ください。尚、健康管理には各自注意して下さい。参加受付は13時から始めます。



4月からの  
教室案内

新年度の4月から水中運動教室始まります！

開催予定：2018年4/1～ 毎月1回(第3月曜日)(50分)

参加料金：1回 / **¥500** (当日参加型)

受講希望の方は、開催当日、フロント受付にて申しいただき参加料をお支払ください。(初回登録の場合、カード発行料¥100別途要)

この教室は、株式会社協栄が運営しています。

長崎県大村市幸町25-42

主催/指定管理者 (株) 協栄

0957-52-2322