

# 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

4月からの  
水中教室

1 水中で筋力を  
つける運動

～開ければ体が若返る～

### プールは健康の玉手箱

2 水中で免疫力を  
アップする運動

4 水中で腰痛を  
予防改善する運動

3 水中で脂肪を  
燃やす運動

5 水中で膝痛を  
予防改善する運動

# 当日自由参加型!

参加料金：1回 / **¥500**

開催時間：13:30～15:00



開催予定日：2017年4月1日～ 毎月2回(第1・第3月曜日)

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

※下記は平成29年度開催予定日です。変更する場合があります。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
3	1	5	3	28	4	2	6	4	15	5	5
17	29	19				16	20	18	29	19	19

この教室は、株式会社協栄が運営してます。

長崎県大村市幸町25-42

主催/指定管理者 (株) 協栄

0957-52-2322