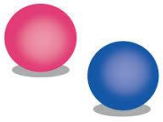


new水泳講座 ～タイムスケジュール～

ウォーターエクササイズ

【火曜日】 13:00～14:00

講師：赤瀬 桂子



水の中で、気持ちよく身体を動かしてみませんか？

くつろぎながら、全身をほぐしていきましょう！！

身体の健康のためには、ストレス解消やリラクゼーションがとても大切です。

水の中でのリラクゼーションを、楽しんでください♥

いつも動かさない所を動かすと、肩こり・腰痛がなくなりますよ！

そして、全身がほぐれ、夜はぐっすり眠れますzzzZ

体力に自信のない方も大丈夫です！

是非、ご参加お待ちしております。

★受講料・・・ 9,900円 (9回)

★日程

1	2	3	4	5	6	7	8	9	予備日
11/2	9	16	30	12/7	14	21	1/11	18	1/25



*タイムスケジュール

13:00		13:10			14:00	
開始	ウォーミングアップ 体ほぐし	水中でゆっくりと動いていきます。水の中で、くつろぎながらリラクゼーションしていきましょう。			クストレッシュ ダウン	終了