

やくらいウォーターパークの

健康増進教室

日頃の運動不足や、生活習慣病に悩んでる方へ
水中運動は有酸素運動による生活習慣病の改善と、水による抵抗でしなやかな身体を手に入れられます。

開催日：毎週月曜日・木曜日 13:15 ~ 14:45

月曜日：流水運動と水中ダンベル(流水プールで行います)

木曜日：アクアビクス、ウォーキングなど

※日程は裏面をご覧ください

料金：1回 500円、月 1,800円

定員：30名

14:20~水泳入門
無料で参加可能
月会費+200円で
大人水泳教室へ
ご参加が可能です

迎え

12:10 中新田体育館
12:20 加美町役場本所
12:45 ウォータパーク着

送り

15:30 ウォータパーク発
16:00 加美町役場本所
16:10 中新田体育館

実は内緒だったんだけど、ボクもスリムで健康な肉体が欲しい
と思ってたんだ~ご(≧▽≦)
ボクと一緒に教室に入って、健康な体を手に入れようよ!!



申込先：やくらいウォーターパーク：0229-68-1133