

森のプール 水中運動教室

好評につき  
教室決定!

夜のプールで運動不足&ストレス解消しましょう

パンチとキックでシェイプアップ!

# 水中ボクササイズ教室

## 参加者募集

水中パンチ&キックでウエストや二の腕引き締めほか脂肪燃焼も同時に可能な、今話題の“格闘技系水中運動”を6回コースで行います。  
女性はもちろん男性にも大変オススメです。  
週1回の水中運動で運動の定着も目指しましょう!

**日時**／6月17日から7月22日(水) 夜7時から8時(6回コース)

**定員**／先着20名(運動制限を受けていない方)

**参加費**／3300円(施設使用料を含む)

**講師**／高橋宣孝インストラクター



高橋講師の情報はコチラ↑

**場所**／森のプール



**申込** 下の参加申込書に記入の上、プール受付まで(TELも可 25-5122)

参加申込書 「水中ボクササイズ教室」を申し込みます

ふりがな 氏名	(男・女)
住所	電話
年齢	才