

イタタタタツ



かんたん  
水中運動で  
スカッと  
ラク〜になる!

チェックしよう!

思い当たることはありませんか?

- 膝が痛くて階段の昇り降りが辛い
- 腰が痛くて日常生活もままならない
- 肩こりがひどい
- 洋服や靴下の着脱がしづらくなった
- よく転ぶようになった



泳げなくても大丈夫!

水の中は足腰の負担がかからない

認定資格をもったスタッフが担当するから安心

## 膝・腰 機能改善 水中運動スクール

膝、腰に不安のある方、プールは強い味方です。  
年のせいだからとあきらめないで!  
まずは週1回からはじめてみませんか?

いつでも体験受付中!  
フロントにてお申し込みください。

### スクールの流れ

1期12レッスン  
(週1回・3ヶ月)

#### 初回 (60分)

オリエンテーション + 水中エクササイズ体験  
フィールド査定

4種類の運動能力チェックとカウンセリングで現状を把握し、運動を開始します。

#### 2回目~12回目

1レッスン 20分 / レッスン前問診  
60分 40分 / 水中エクササイズ

レッスン前問診にそって、ご自身のできる運動から行います。無理なく継続でき、効果が期待できます。

#### 効果測定

フィールド査定

4種類の運動能力チェックで3ヶ月の継続結果を確認します。

開講日

月曜日 20:00~21:00  
火曜日 14:00~15:00

月会費

一般 7,776円 / 月4回  
会員 5,616円 / 月4回

詳しくはフロントまたはお近くのスタッフまで