

# 身体機能改善教室

プールでの運動なので膝痛・腰痛予防をお考えの方に最適です！

あなたの身体機能の改善をサポートします。

毎月第2・第4木曜日に  
好評実施中！

参加ご希望の方は、前日までにご予約下さい。

受講料：チケット4枚綴り 5,184円(税込み)

<レッスンの流れ>

19：45頃にトレーニングジムにて血圧等簡単な体調チェック後

20：00～20：45までプールでレッツエクササイズ！



マイ・イス・スイミング名電  
TEL 052-711-9910