

# アケアエクササイズ



定員20名!  
先着順です  
お待ちしております

毎週(祝日を除く)

## 9月5日スタート

# 火曜日 14:00~14:50

(13:30~プール受付にて受付を開始します)

**【実施日】**毎週火曜日(祝日は休講)

**【実施時間】**14:00-14:50 ※受付時間は13:30~

**【定員】**20名 ※先着順 定員に達した時点で受付を終了させていただきます。

**【参加費】**入場料のみ

※夏季期間2時間20分制

※時間を過ぎてしまった場合は超過料金が発生します。

**【対象者】**高校生以上



水中で行うエクササイズです。  
水圧や浮力・水の抵抗などを利用し、全身バランスよく鍛えることができます。

初めての方でも運動に不安を持っている方でも始めやすい運動です。

**【参加方法】**・30分前より地下1階プールの受付にて受付を開始します。

- ・受付時にお名前、性別、緊急連絡先をご記入ください。
- ・教室開始時に7コース側のプールサイドにお集まりください。

**【注意事項】**・ご参加にあたり、水着・スイムキャップ・タオル等各自持参ください。

- ・体調が優れない場合、無理をしないようお願いいたします。
- また、お身体に不安を感じる方は、事前に医師等の許可を得てからご参加ください。
- ・ご本人様だけの受付とさせていただきます。複数の受付は不可とさせていただきます。
- ・急遽施設都合により、休講になる場合がございますので予めご了承ください。

**インストラクター：渡部 唯華(シンコースポーツ株式会社)**