

2019.6月

# ★大人コース紹介第③弾★

## 水中ウォーキング編

### ★料金・時間帯★

18歳以上の女性ご利用可能なコースです。

以下の時間帯・お値段でご利用頂きます。

☆月・木(ゆったり・腰痛コース) 11:15~12:45☆

(体操11:15~11:45 練習11:45~12:30 フリータイム12:30~12:45)

☆土(肩こり・腰痛・アクアキネシス) 12:00~13:15☆

(体操12:00~12:30 練習12:30~13:15 フリータイム13:15~13:25)

☆週1回コース ¥8,640

☆週2回コース ¥10,368



是非7月見  
この8月学  
快適な機会  
生活に短期  
迎えて短期  
られ教室も  
体験して実  
よ★★★施★  
★★★だ★  
★さい★

夏

## ★歩行美人は姿勢美人★

水の特性を利用することにより、陸では困難な動きも、プールでは無理なく行えます！  
様々な水中ウォーキングを継続していく事により、筋力UP・可動域UPにもつながり、日常生活にも変化が現れます！  
次第に歩く姿勢は★歩行美人★  
普段の何気ない姿勢が★姿勢美人★に♡♡♡

## ★笑顔が増えるウォーキング

運動を行う以上に健康促進に繋がる方法を皆さんはご存じですか？  
答えは笑顔にほったり・声にだして笑う事です！  
当スクールはひたすら歩いて練習するだけではありません！  
練習の一環に「脳トレ」「グループワーク」も行います！  
練習を受けている方からは、  
いつも★満面の笑みで笑い声★が絶えません！  
是非当スクールで素敵な笑顔を増やしましょう♡



