

「ほぐし」と「なごみ」を軸に、健康改善を手に入れる
水中運動を始める方は、是非お試しを！

ラクラク アクア

ラック(Luck=幸運) × 楽楽(たのしい)

開催日程

・毎週水曜日 12:30~13:20

参加費

・ ¥700 1DAYレッスン

★参加しやすい、1日参加型レッスン

定員

・ 20名

★11:30より受付開始 (先着順)

絶対お得！

入場料 ¥400

+

レッスン参加 ¥300

対象

初心者
から
愛好家

基礎から
しっかり学びたい

ゆっくり丁寧に
カラダを動かしたい

効果・目的

水の特性(浮力・水圧・抵抗・水温を最大限に活用し
長く続けられるよう、ゆっくり丁寧に展開していきます！
機能改善、姿勢改善、脂肪燃焼等、皆様の目的に合った
効果を必ず感じていただけるレッスンです！



【担当講師】
そのみっち

「ゆっくり・マイペースに！」
楽しく長く続けていただけるよう
レッスンを行います
ご都合の良い時に、お気軽に参加してください

日本・アメリカで数多くの資格を取得し
数多くのレッスンを指導

高座施設組合屋内温水プール
☎ 046-238-8780