



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?

- 膝が痛くて階段の上り下りがつらい
- 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?

体験会実施中!  
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  
フィールド査定 体験

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

- ① 月曜日 11:00～12:00
  - ② 木曜日 11:00～12:00
- ※ご希望の曜日を選んでください

月会費

一般 5,280円 / 月4回  
会員 4,730円 / 月4回  
担当 林・道久

詳しくはフロントまたはお近くのスタッフまで