

水中プログラム参加者募集

～夏でも気持ちよく運動したいあなたへ～

アクアビクス

歩行や体操などの運動を水中で行うことで
膝や腰、肩への負担を軽減します。
どなたでも参加いただけるプログラムをご用意しています。

開催日：7月25日（月）

8月 1日（月） 8日（月）

22日（月）29日（月）

時 間：20：00～20：45

一般水泳教室

45分で600m～700mの距離を
泳ぐプログラムです。

泳力を高めたい方におすすめ！

（25m以上泳げる方が対象です）

開催日：7月22日（金）29日（金）

8月 5日（金）12日（金）

19日（金）

時 間：20：00～20：45

参加料：NPO 法人 Yu-Gaku 加茂スポーツクラブ会員 無料

非会員

1教室のご入会 3,500円

2教室のご入会 4,500円

※ご希望により1,850円で保険に加入できます。

※アクアビクスは1回800円での参加もできます（保険なし）

場 所：雲南市加茂 B&G 海洋センタープール ※教室10分前に集合をお願いします

対 象：中学生以上（市内・市外問わず）

申込み：7月15日（金）までに下記の申込書にご記入のうえ、海洋センターにお申し込み下さい

※非会員の方は、申し込み時に参加料をご持参下さい

問合せ：雲南市加茂 B&G 海洋センター TEL（0854）49-7100

キリトリ

NPO 法人 Yu-Gaku 加茂スポーツクラブ 水中プログラム申込用紙

氏名

印

年齢（ ）歳

電話番号

緊急連絡先

参加するプログラム（複数選択可）

・アクアビクス

・一般水泳教室