

水中健康づくり教室

水中でのウォーキングを中心に、健康づくりを目的とした運動を行います。水中は、陸上よりも腰や膝に掛かる負担が少ないので、腰痛や膝痛などが気になる方でもしっかりと運動することが可能です。

日時 : 4/13~7/13(毎週火曜日) 12:15~13:00 全12回
4/15~7/15(毎週木曜日) 11:15~12:00 全12回 6月より10:
15~

※予備日あり

対象者 : 成人男女
受講料 : 7920円(税込) ※別途施設利用券が必要です
定員 : 10名
申込期間 : 定員になり次第終了
申込方法 : お電話でご予約の上、
山口市小郡屋内プール受付にてお申込みください
TEL 083-972-5369



※ 受講料は、教室12回分の料金となります。お申し込み時にまとめてお支払ください。
※ 火曜日コースでお申込みされた方が木曜日に受講することはできませんのでご注意ください。
木曜日コースにお申込みされた方も同様に火曜日には受講できません。

受講料として、代金7920円 を頂戴いたしました。

山口市小郡屋内プール

印

R3年度第1期 水中健康づくり教室 申込書

ふりがな 氏名				(男・女)		
〒 住所						
電話番号 ()			生年月日		年 月 日(才)	
参加を希望されるコースの()内に○をつけてください。				入金確認	担当サイン	入金日
() 火曜日コース						
() 木曜日コース						

ご記入いただいた個人情報は、本事業以外には使用しません。