

参加者募集!

シェイプアップ&体カアップ

ストレス解消

# プールサイドヨガ&アクアビクス教室



①**プールサイドヨガ**は、高温多湿の中で体を動かすので汗が出やすく、デトックス効果が期待できます。初心者の方でも参加していただけるよう、簡単なポーズをピックアップして行いますので、スイミングのウォームアップや、身体が固い方でもお気軽にどうぞ!

②**アクアビクス**は、音楽に合わせてジャンプやウォーキング、陸上では不可がかりすぎる動きも、あら、不思議! 自然と動けてしまいます。水の抵抗でおなかの引き締め、二の腕のシェイプアップにも効果だい! また、動きに集中することでストレス解消!! すると…筋肉がほぐれて、肩こりや腰痛の解消にも効果的。

## ★募集要項★

**1月19日(火)**

①プールサイドヨガ 13:00~13:25

②アクアビクス 13:30~14:00

参加費 ①550円 ②550円

①②同時受講の場合は770円

※別途入館料が必要です

定員 各10名

## 【領収】

受講料として \_\_\_\_\_ 円受領しました

小郡屋内プール 印

氏名		生年月日	年 月 日 ( 歳)
住所		TEL	
コース	希望のコースに○をつけてください ①( ) ②( )		