

水中運動はじめませんか？

サクセスフルエイジング
デイサービス型
基礎体力・行動力を養い
幸福な老いを求めましょう！

寝たきり予防コース

月会費 5,500円
毎週 **土曜日** (月4回)

2月1日からスタート

10:00 集合(バス移動)
↓
11:00 水中運動
↓
12:30 昼食
↓
13:00 卓球、囲碁など
↓
15:00 バス出発

THE減量コース

月会費 5,500円
毎週 **水曜日** (月4回)

2月5日からスタート

10:00 集合(バス移動)
↓
11:00 有酸素運動
↓
12:00 水中運動
↓
12:15 水中運動
↓
13:15 水中運動
↓
13:45 バス出発

効率よく脂肪を燃焼！
冬こそ勝負！！

さらば脂肪

体験会のご案内

平成26年1月29日(水) 10時~12時

午前10時に東大宮コミュニティーセンターに集合

参加費 1,000円

- ・水中運動を行います。
水着などご用意下さい。

バス送迎
あります！



お申し込みは…



NPO法人
東大宮スポーツクラブ
健康づくり・仲間づくり・地域づくり

TEL (0985)20-6122

…までお電話ください。お問い合わせもお気軽にどうぞ。

※水着・水泳キャップ・ゴーグル・室内シューズは各自ご持参お願いいたします※