

膝と腰がスカッとラク〜に！

# 水中健康教室 1月 2月 3月



**12月27日(金)より予約受付開始！**

【場所】 京都アクアリーナ サブプール

【日時】 土曜日 11:30~12:30(全5回)

- ・1月：4日・11日
- ・2月：8日
- ・3月：1日・8日

【料金】 全5回 2000円(税込み・入場料別)

【対象】 18歳以上

【定員】 10名(先着順)

【担当講師】 内藤 聖子(1/11、2/8、3/8)  
(MIZUNOアクアアドバイザー)

平川 真美(1/4、3/1)  
(MIZUNOスペシャル認定インストラクター)

## 内容

膝や腰に痛みのある方  
体力に自信のない方に  
機能改善を目的とした  
個人の体力に合わせて  
行う教室です。

- ご本人様がお申込み頂きますようお願いいたします。
- 初回開催日までにインフォメーションにてご入金ください。  
当日キャンセルについては、料金を頂戴いたします。  
予めご了承ください。
- 教室で使用するアクアミットは貸し出しいたします。
- 問診15分、運動45分程度の内容となります。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、  
厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベント  
の案内等を送付する必要がありますので、  
あしからずご了承ください。



京都アクアリーナ  
TEL：075-315-4800

〒615-0846  
京都市右京区西京極徳大寺団子田町6 4 番地

- 営業時間 9:00~21:00
- 休館日 火曜日・年末年始  
(祝日の場合は翌日水曜日)