

プールプログラム3か月講習会受講者募集中!!

リズムに乗って、エクササイズ♪

# アクアビクス教室

水の特性を生かし、じっくりと運動!

## 水中歩行教室

★対象:成人

★持ち物:水着一式 ※受講時に帽子をお渡しいたします

### ■アクアビクス[1月度~3月度]

開催曜日	時間	受講料
火曜日クラス	12:45~13:30	10,680円/3か月週1回登録 14,800円/3か月週2回登録
水曜日クラス	18:30~19:15	4,100円/1か月週1回登録 5,930円/1か月週2回登録
土曜日クラス	11:00~11:45	1,230円/1回受講

※2月11日(火)は休講(振替対象) ※1月2日(水)、3月29日(土)は休講(休館日)

### ■水中歩行[1月度~3月度]

開催曜日	時間	受講料
日曜日(午前クラス)	10:30~11:30	11,080円/3か月登録 4,290円/1か月登録
日曜日(午後クラス)	13:00~14:00	1,230円/1回受講

※登録期間内での振替受講ができます。3月30日(日)は休講(振替対象外)

※教室テーマ:(1月)膝痛予防・改善 (2月)下半身強化 (3月)上半身強化

●申込方法:施設設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えてお申込みください

※講習開始3日前~講習会前日までは受講料の半額、開始日以降は受講料の全額をお支払いいただくことでキャンセルができます。予めご了承ください



公益財団法人体力づくり指導協会

君津メディカルスポーツセンター

君津市西君津 11-1 [www.tairyoku.or.jp/](http://www.tairyoku.or.jp/) TEL.0439-88-0611



K-2412HF-0045

# 施設利用に関する 会員制度のご紹介

成人(高校生以上)の方は、  
多様な会員制度をご用意しています。  
月額費用や詳細は、お気軽にお問合せください

## 総合会員



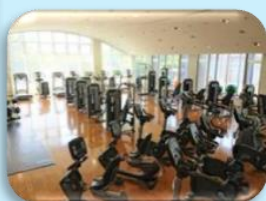
トレーニングルーム、スタジオレッスン、温水プール一般開放  
温浴施設をマイペースで自由にご利用できます。トレーニング  
ルームでは、目的に合わせ個別に運動プログラムを作成いたします。  
※一部ご利用時間に制限のある施設がございます



## スポーツ会員



トレーニングルームで筋力アップ温水プールで体力の増進など  
目的に合わせてトレーニングができます。



## ジム会員



トレーニングルームをメインに利用したい方におすすめです。  
人工温泉の利用もできるため疲労回復を図ることもできます。



## 成人水泳教室



「初心者がついていけるか不安」「高齢者には難しい」と感じてい  
る方が多いかもしれません。教室は泳力・体力別にクラス分けし  
てありますので、初心者・高齢の方でも安心して受講いただけます。



## 3ヶ月講習会のご紹介

3か月登録で気軽に参加できます

### 50歳からの筋トレ教室



女性  
限定

8:45  
~  
9:45

定員  
17名

#### 【50歳からの筋トレ教室】

- ・火曜日クラス 1月7日(火)~ 3月25日(火)(全12回)
  - ・土曜日クラス 1月5日(土)~ 3月22日(土)(全12回)
- 17,200円/3ヶ月/週1回 29,100円/3ヶ月/週2回  
6,450円/1ヶ月/週1回

※2月11日(火)は休講(振替対象) 3月29日(土)は休館日