

脂肪買取  
応援企画

# AQUA EXERCISE PROGRAM

泳ぎたい！

暑いし水中がいい！

身体の負担も少ない！

## プールで楽しく運動しませんか？

### アクアウォーキング

お水の特性を利用して行う初心者向け  
水中歩行クラス♪  
運動初心者におススメです☆

6/21(火)10:15-10:45

6/28(火)10:15-10:45

担当:瀬際 定員:30名

### アクアトレーニング

お水の様々な特性を利用し、楽しい  
音楽に合わせてながら水中でエアロビクス  
やトレーニングを実施♪  
脂肪燃焼、ストレス発散を目指すクラス♪

6/24(金)13:00-13:45

担当:栄 定員:30名

### 4泳法トレーニングスイム

各泳法で50m以上泳げる方向け  
スピードアップ、持久力向上、4泳法技術  
レベルアップを目指すクラス♪

6/24(金)20:00-20:45

担当:宮川 定員:30名

### かんたんスイム

各泳法でゆったりと25m泳ぐ  
ことを目指すクラス♪  
泳ぐのがしんどい！楽に泳ぎたい！  
そんな人におススメ☆

6/27(月)13:00-13:45

担当:吉田 定員:30名

クラス開始  
20分前

チケット配布  
お1人様分のみ  
スタッフカウンター  
で配布します

クラス開始  
10分前

入場開始  
※安全のため採暖室側か  
らの一方通行入場をお願い  
します。

コース使用数  
10名以下 1コース  
11名-20名 2コース  
21名以上 3コース

# アクアエクササイズ実施によるコース設定について

いつもグンゼスポーツ京都八幡店をご利用いただき誠にありがとうございます。

下記日程にてアクアプログラム及びスイムプログラムを実施いたしますので、一歩通行コースから参加人数によって最大3コース使用させていただきます。

ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解ご協力のほどお願いいたします。

## 日程

6/21(火) 10:15-10:45	
6/24(金) 13:00-13:45	20:00-20:45
6/27(月) 13:00-13:45	
6/28(火) 10:15-10:45	

歩行	フリー	ロング	ロング	フリー	レッスン	10名以下
----	-----	-----	-----	-----	------	-------

歩行	フリー	ロング	ロング	レッスン	レッスン	11-20名
----	-----	-----	-----	------	------	--------

歩行	フリー	ロング	レッスン	レッスン	レッスン	21名以上
----	-----	-----	------	------	------	-------