

脂肪買取
応援企画

AQUA EXERCISE PROGRAM

7月



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？

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☆

7/11(月)13:00-13:45 吉田
7/18(月)12:30-13:15 松本
7/29(金)14:00-14:45 宮川
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♪

7/22(金)13:00-13:45
7/25(月)13:00-13:45
担当:栄 定員:30名

アクアビクス

お水の特性を活かし音楽に合わせてながら
楽しくエクササイズを行います。
水中エアロビクスで楽しく脂肪燃焼、汗を
かきましょう♪

7/18(月)13:35-14:20
担当:KEI 定員:30名

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☆

7/12(火)14:15-14:45 瀬際
7/18(月)10:15-10:45 栄
7/26(火)14:15-14:45 瀬際
定員:30名

クラス開始
25分前

整列開始

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

7/11(月) 13:00-13:45	7/12(火) 14:15-14:45
7/18(月) 10:15-10:45	12:30-13:15 13:35-14:20
7/22(金) 13:00-13:45	
7/25(月) 13:00-13:45	7/26(火) 14:15-14:45
7/29(金) 14:00-14:45	

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
----	-----	-----	------	------	------	-------