

# 9月プールプログラム

## HIIT AQUA ~ヒート アクア~

20秒動いて10秒休む、8種類のインターバルトレーニングを水中で行います！ 使用する道具は毎回変わりますのでお楽しみに♪  
思い切り動ける水中で極限まで自分を追い込みましょう！

★ 日時：9(土) 12：00～12：45  
29(金) 14：15～15：00

★ 定員：各20名 ★ 料金：各¥1,000 担当：栄



## スプラッシュアクア ~アクアダンス~

水の中でダンス的な振り付けを楽しみながら全身動かします！  
脂肪燃焼を促す効果はアップ！  
ストレスを発散したい方にもおすすめ！

★ 日時：18(月祝) 13：00～13：45

★ 定員：20名 ★ 料金：¥1,000 担当：KEI



### 【申込方法】

**9/1(金)9：00～ 各枠一斉WEB申込開始！**

- ①申込は前日までお願いします。
- ②前日時点で最小遂行人数(3名)に満たない場合は休講。
- ③開催が決定し、当日空きがあれば当日申込も可能。
- ④当日の場合はフロントまでお越しください。



【お問い合わせ】

☎：075-971-6100

ゲンゼスポーツ 京都八幡