

# プレミアム プールプログラム

## 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  
全身を動かします！

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：5/1(水) 12:00～12:45

定員：20名 ※最小遂行人数3名

料金：1,100円



担当：KEI

## アクアミットキャンプ

アクアミットを使用した**高強度インターバルトレーニング**と  
ボールを使用した**ファンクショナルトレーニング**が合体！

体幹部の強化やバランス能力UP！

みんなで楽しく動きましょう！！

日時：5/3(金) 14:00～14:45

定員：20名 ※最小遂行人数3名

料金：1,100円



担当：栄

【申込方法】 4/10(水)9:00～ 各枠一斉WEB申込開始！

- ①申込は開催日の3日前までをお願いします。
- ②3日前時点で各最小遂行人数に満たない場合は休講とさせていただきます。
- ③開催が決定し当日空きがあれば当日申込ができます。
- 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】 ゲンゼスポーツ 京都八幡 075-971-6100

GUNZE  
SPORTS