



4月から新年度が始まります！！  
新年度予定の教室を始める前にちょっとお試し！！

参加費  
無料

# お試し体験！！ 無料水中運動教室

入場料無料で参加できます！

いま、教室に通っている人も、まだ通っていないけど興味がある人も、是非お試しを！！  
4月スタートの「膝痛腰痛水中運動クラス」の体験レッスンです。  
水中運動(水中ウォーキング、ストレッチなど)教室なので泳ぎに自信がない方、運動不足で不安な方、だれでも自分のペースで参加することができます。

## 無料水中運動教室

体力アップ、膝痛腰痛などの症状改善等健康増進を効果的に図ることができる水中運動(水中ウォーキング、ストレッチ等)を行っていきます。

日付:2月12日(月)

時間:11:00~12:00

対象:高校生以上の方

定員:15名(先着順)

申込受付:1月17日(水)から受付開始

## 予約方法・注意事項

- ・参加には事前の予約が必要です。
- ・直接来館又はお電話にて受付いたします(先着順)
- ・レッスン前後に自由遊泳を行う場合には別途入場料が必要です(2時間580円)

指定管理者TM共同事業体

鶴ヶ谷温水プール

☎ 022-252-1186