

# アクアエクササイズ 無料体験会 のご案内



## 試してみませんか？

水中ウォーキング・アクアビクスの体験レッスンです。  
初めての方も水中運動を続けている方もぜひどうぞ

### 日時・時間・申込み方法

日付： 8月6日（木）

時間： 10：00～11：00

定員： 15名

【申込み方法】

8/3（月）9：00より申し込み開始となります。

電話又は当施設受付でお申込をお願いいたします。

※定員になり次第締め切らせていただきます

### スケジュール

10:00～ 出欠確認・シャワー

10:05～ アクアビクス体験

10:45～ 水中ウォーキング

10:50～ ストレッチ・整理運動

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590円）

TAC鶴ヶ谷  
ウォーターパーク

お申込みお問い合わせ

TEL 022-252-1186

<http://www.tm-sendai.com>

# 水中運動（腰痛改善） 無料体験会 のご案内



## 試してみませんか？

水中運動（腰痛改善）の体験レッスンです。  
初めての方も水中運動を続けている方もぜひどうぞ

### 日時・時間・申込み方法

日付： 8月7日（金）

時間： 10：00～11：00

定員： 15名

【申込み方法】

8/3（月）9：00より申し込み開始となります。

電話又は当施設受付でお申込をお願いします。

※定員になり次第締め切らせていただきます

### スケジュール

10：00～ 出欠確認・シャワー

10：05～ 水中ウォーキング

10：20～ 部分別運動の体験

10：35～ 道具を使った運動

10：45～ ストレッチ・整理運動

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590円）

TAC鶴ヶ谷  
ウォーターパーク

お申込みお問い合わせ

TEL 022-252-1186

<http://www.tm-sendai.com>