

流水エクササイズ参加者募集!

超音波発生流水機を使った 生活習慣病予防・健康増進プログラム

消費エネルギーを増やし体を引き締める
体内のメタボリック(代謝)の乱れを整える

期 間	9月1日～12月27日(祝祭日を除く)	
コ ー ス	リラックスコース 「超音波発生流水機」を使った全身マッ サージにより代謝を高めます。 腰痛や肩こりの予防にも効果的。	アクアビクスコース 「超音波発生流水機」と水中運動を組み合わ せてより効果的に消費エネルギーを増やし、 全身のシェイプアップを目指します。
定 員	各クラス 5 名	各クラス 10 名
ク ラ ス	金曜 18:30～19:00 土曜 12:30～13:00	月曜 18:30～19:30 火曜 11:30～12:30 金曜 11:30～12:30 土曜 17:30～18:30
	上記クラスより基本クラスをお選び下さい。(例: 金曜夜間と 火曜昼間等) また、当日参加できない場合、別の日に振替えることも出来ます。 (ただし振替え先のクラスが定員を超える場合はお受けできません)	
料 金	リラックスコース:スクール利用券 1 枚 アクアビクスコース:スクール利用券 2 枚 毎回のクアハウス入場料は別途必要です ・一般入場料 1回 1,000円 ・クアハウス個人年会員12,000円(入場チケット50枚付き) 別途スクール登録が必要です。 スクール利用券 4枚 2,000円 有効期限3ヶ月 11枚 5,000円 有効期限6ヶ月	
対 象 者	禁止される運動が無い(正常な)方 妊娠していない方、ペースメーカーを使用していない方	
お 申 込 方 法	クアハウス津南 受付へ直接いらっしゃるか、電話もしくはE-mailにてご連絡下さい。 電話番号 025-765-3711 E-mail kurhaus@tsunan.net ホームページ http://tsunan.net	
募 集 期 間	8月12日～開催期間中随時	

クアハウス[®]津南

〒949-8202 新潟県中魚沼郡津南町芦ヶ崎乙 203

TEL.025-765-3711 FAX.025-765-3309

ホームページ : <http://tsunan.net>

E-mail : kurhaus@tsunan.net