

NEW

『短期講座』ご案内

講座名

陸の運動よりカロリー消費UP

ジャンプ アップ アクア！ 講座

初めての方も楽しく運動できること間違いなし！
水中で行う jump運動を軽快な曲に合わせて行います。
「歩く → jump！」を繰り返し行い
カロリー消費を目指しましょう！



日程

8月23日～9月6日 毎水曜日 全3回

※ 諸般の事情により日程が変更する場合があります

時間

19:40～20:30 (50分)

※入室受付は 19:15～1F屋内運動室で行ないます

参加費

全3回コース 3,600円

担当

OKスポーツクラブインストラクター 和西 大作

定員

15名 ※入金先着順で定員に達したら受付終了とさせていただきます。

※最少催行 5名

対象者

30歳以上の医師から運動指導のない健康な方

準備物

水着・水泳帽子・タオル・水分補給用の飲み物
シャンプー他 ※備え付けのものもございます

注意事項

- 講座終了後、浴室利用が可能となります。(浴室利用は水着を脱いで)
- 施設を利用の際、化粧(日焼け止め)は洗い落としてご利用ください
- アクセサリー類(指輪、ピアス、ネックレス、時計など)は外してご利用ください
- 短期講座をお休みした場合の振替・払い戻しはできません。

参加申込書

参加講座名	ジャンプ アップ アクア！ 講座		
ふり 名	がな 前	性別 男・女	
住所			
連絡先	自宅	年齢	
	携帯	歳	

領収金額	領収日	受付者
¥3,600—		