

# アクアビクス

**水中運動は、膝・腰への負担が少なく、陸上より効果的に全身運動ができます！**

◇『プールで運動したいけど、どうすれば良いのかわからない方』

◇『水中歩行ではものたりなくなってきた方』

◇『運動不足だと感じる方』

**みなさん基本的な動きからやさしく指導します！**

<日 程> 裏面参照

<対 象> 15歳以上(中学生は除く)

<参加費> 各400円

<申込方法> 下記の申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて受付にお越しください。  
10:00～10:30のクラスにご参加の方は9:30より受付を開始します。  
10:30～11:00のクラスにご参加の方は10:00より受付を開始します。  
両方参加の方は9:30より開始する受付で2回分の受講料をご用意ください。

<注意事項>

- ・健康に不安のある方は医師に相談し、絶対に無理をせずご自身の運動できる範囲内でご参加ください。
- ・万一受講中に気分が悪くなったときは、速やかに指導員にお申し出ください。
- ・受講中に生じた事故については応急手当以外その責任は負いません。

<問合わせ>

二ノ切温水プール

豊中市東豊中町5-37-1

TEL 6848-8781

<http://www.spotoyo.com/>



キリトリ

ご希望の時間帯に○をしてください。両方参加可。

アクアビクス 参加申込用紙		月 日 ( )		No.
ふりがな		性 別	年 齢	電 話 番 号
名 前		男 ・ 女	歳	
住 所		水泳教室に参加していますか？ ( はい ・ いいえ )		
緊急連絡先		これまでにこのようなプログラムに参加されたことはありますか？ ( はい ・ いいえ )		

記載された個人情報は統計処理や緊急時の連絡用として用いるものであって、本人の意思無しに第三者に開示・提供することは一切ありません。