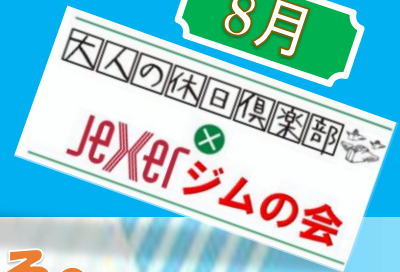


ジムの会会員様限定 無料講座開催！

8月



～適度な運動で楽しめる～

水中運動 機能改善

日時: **8月29日(木)**
14:00～15:00

参加
無料

場所: **ジェクサー 戸田公園**

※休館日となりますのでジムエリアのご利用はできません。
※イベント後、シャワーご利用の際は16:00までに退館をお願いいたします。
※通常通り、レンタル品はすべてご利用いただけます。

定員: **25名** ※先着順での受付となります。



★水中運動にはさまざまな効果が期待できます★

血行促進

脂肪燃焼

筋力増加

腰痛・膝痛
予防

泳げなくても大丈夫です！
水の浮力で足腰への負担を軽減し、
水の抵抗を使って全身運動ができるので
初めての方でも安心してご参加いただけます！

インストラクター
北原 貴志

【資格・経歴】

- ◆介護予防運動指導員
- ◆サウナ・スパ健康アドバイザー
- ◆社内認定
水中ウォーキング、アクアビクス
キッズ&成人スイミング
インストラクター

▼参加申し込みについて▼

★メールでのお申込みのみとなります。
お名前／登録店舗／「イベント参加希望」と
入力頂き下記アドレスにメールを送信ください。
送信先「jimukai@jresports.co.jp」

★お申込期間: **8月22日(木)**まで

※各店舗での受付は行いませんのでご了承ください。

初めての方でも
無理なく気軽に
ご参加いただけます♪