

オープン前
貸し切りプール

JEXER 大井町第11期水中運動スクール

Reset Body

終了後10分
FREE TIME

～プールの中で汗を出そう!～

夏に向かって、自分の身体を変えるチャンス！
45分間の水中プログラムを通して
体の軸や動きのバランスを整え
自然な動きやすさを取り戻すためのクラスです。

現在はミットやヌードルを使っての水中トレーニングや
水中ウォーキング&ジョギングをより効果的に
行うためのプログラムを行っています。

一人ではできない！
そんな方にオススメ
コースです

金曜日 9:05～9:50 (全12回コース)

4 / 3 ・ 10 ・ 17 ・ 24

5 / 8 ・ 15 ・ 22 ・ 29

6 / 5 ・ 12 ・ 19 ・ 26

※プールには9:00から
入水可能

※5/1は休講となります

価格； 13,200円 (税込) 定員； 10名

申し込み； **WEB申込事前クレジット決済**

※お支払いはWebよりクレジットのみとなります

※スクール時間が利用範囲外の方はスクール前30分、後1時間施設利用可能

※4times会員さまの5回目以降・他店会員さま・法人会員さまは施設利用料の
お支払いで制限なくご利用頂けます。

担当インストラクター：葉山亜希恵

(木)(土)アクア、水中ウォーキングクラス担当。JEXERのスタッフアクア
研修、海外で日本代表プレゼンターを務める水中運動のスペシャリスト

