

オープン前
貸し切りプール

JEXER 大井町第13期水中運動スクール

終了後10分
FREE TIME

Reset Body

一人では続かない
仲間がいるから一緒に頑張れる

本来持っている皆さんの機能を使い、身体をリセット！
水中環境による低負荷・高効率トレーニングで、
体の軸と動きのバランスを科学的に整えます。

ミット&ヌードルを駆使した効果的なトレーニング、
水中ウォーキング&ジョギングで、45分間で
確実に成果を実感することができる水中運動講座です。

金曜日 9:05～9:50 (全12回コース)

10/2・9・23・30

11/6・13・20・27

12/4・11・18・25

※プールには9:00から
入水可能

※10/16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