

H31年4月1日より

# プールがリニューアルします！

\* フリータイムの時間増設 (終日利用できます)

月曜日～土曜日 10:30～21:00

時間によりコース制限がございます



水中健康体操 (無料レッスン) 月～金 11:30～12:00

注: 中学生以上の方のご利用となります。

料金: 1時間 500円 (税込)

\* アクアビジターレッスンがスタート 泳げない方も参加OK♪

下記のアクア講座 (全7講座) が1回ごとに参加できます。  
事前予約不要・当日フロントにて受付となります。(定員有)

曜日	時間	講座名	講師
月	10:00～11:00	腰痛肩こり予防水中運動	市川 栄実
火	16:30～17:30	水中ウォーキング	竹澤 千春
水	18:00～19:00	脂肪燃焼アクアエクササイズ	早川 淳子
木	13:30～14:30	シェイプアップアクアビクス	高橋 美紀
金	10:00～11:00	腰痛肩こり予防水中運動	高橋 佐知枝
金	13:30～14:30	水中ウォーキング	高橋 佐知枝
土	16:30～17:30	水中ウォーキング	高橋 知春

料金: 1レッスン 1,620円 (税込)

## 水中での運動がオススメです！

～定期的に運動して毎日を楽しく過ごしましょう～

- \* 膝・腰痛の方でも、浮力で関節にかかる負担が少なく有酸素運動ができます。
- \* 水中で身体のコリをほぐして整えます。
- \* 心地よい水中運動によるリラックス効果で、睡眠の質が高まります。



持ち物 : 水着・水泳帽・(ゴーグル)・タオル・水分

- 注)
- ・中学生以上の方のご利用となります。
  - ・2階フロアは土足禁止となっております。階段上がってすぐ、又はエレベーターを降りてすぐの下駄箱をご利用下さい。
  - ・シャワーをよく浴び、化粧・整髪料は落とす体や足をよく洗ってからご利用下さい。
  - ・スイムキャップ (水泳帽) を必ず着用下さい。
  - ・指輪・ネックレス等、アクセサリー類、プラスチック製の物 (パレット・カチューシャ・ヘアクリップ等) 時計、メガネ等は危険防止の為は着用して下さい。(ウェアラブルデバイスはカバー着用のみ可)
  - ・受付はレッスン開始10分前までとなり、時間を過ぎての参加はご遠慮ください。(アクアビジターのみ)

プールフリータイム・アクアビジターレッスン共にどなたでもご利用できます。

※当施設の利用規則に同意された方となります。

ペアーレ桐生VIE

TEL0277-44-8000