

新設

アクアサイドヨガ



みなさまに日頃の感謝を込めて、アクアサイドヨガレッスンを開催いたします。

スウィン宇都宮スイミングスクールのプールサイドにて、ヨガレッスンを行ないます。日頃のストレスを解消しませんか？



リフレッシュ
しましょう!!

先着
15名様
限り

会員の方
無料!!

申込みは
お早めに

アクアサイドヨガの ココがスゴイ!!

1. プールの室温・湿度を利用することで、血流を良くし基礎代謝UP!!
2. 水を目の前にすることでストレス解消やリラックス効果があります。
3. 身体のかたい人でもOK!! 個人の筋力に合わせて自分のペースで行なえます。
4. ダイエット効果もあります。

| | |
|------|---|
| 日程時間 | 毎月第2木曜日 14:30~15:15 [45分間] ※祝日・祭日の場合は開催日の変更があります。 |
| 対象 | 一般男女 レッスン料金 ★会員 無料 ★非会員 1,000円 |
| 定員人数 | 15名 |
| 持ち物 | 動きやすい服装・タオル(レッスンにて補助道具として使用する場合があります) 飲み物(多めに持参して下さい)・水着(レッスン後にシャワーやサウナを利用される方) |

申込方法

- ① 電話又はフロントにてご予約して下さい。 ② 非会員の方はご予約から1週間以内にレッスン料金を添えて、フロントにてお申込みして下さい。 ※会員の方は2回目以降の予約受付はレッスン終了後からとなります。非会員の方は随時受け付けいたします!!

受付時間 □月~金曜/10:30~21:00 □土曜/8:30~16:30 □日曜/10:00~12:00

休校日 8月25日~31日 9月15日・23日・29日・30日

※ご予約、お問い合わせはお電話より「アクアサイドヨガのチラシを見た」とお伝えください。



スウィン宇都宮スイミングスクール

〒321-0105 宇都宮市横田新町3-5

TEL 028-653-8811 (代)