

オススメ
イベント

〈健康セミナー〉参加者募集!!

大阪プールの短期集中特別レッスン!! 2/20(土)より受付スタート!!

初日の身体測定後、参加者一人一人をカウンセリングし、それぞれ1ヶ月間での目標達成を目指します。優秀なスタッフが親切に指導しますので初心者の方や、大阪プールが初めての方でも安心です!!

★お申込は、25mプール受付まで。定員になり次第締め切ります。

期 日 4月中の水曜日と金曜日の全8回
(4/7・9・14・16・21・23・28・30)

時 間 11:30~12:40(ラジオ体操時間10分を含む)

定 員 限定**20**名

場 所 B1フロア・ギャラリー側1コース

料 金 一般/ **5,250**円

対 象 16歳以上の男女

内 容 ◆4/7……ガイダンス・身体測定・カウンセリング
◆以降7回…前半30分:ストレッチ+トレーニング
後半30分:水の特性を活かした水中トレーニング

最終日には、毎回の運動後の
身体測定データ
(体重、体脂肪率、血圧など)を
プレゼント!!

会員の方も!!一般利用の方も!!
みんなでご参加ください!!

