

水曜日  
午前

## サーキットアクア

有酸素運動

脂肪燃焼

心肺機能向上

- ✦ 有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うインターバルトレーニング教室です。
- ✦ ジョギングやジャンプなどの様々な動きを繰り返し、休憩を取りながら心肺機能向上を高めます！

開催日	
4月	3・17・24
5月	8・15・29
6月	5・12・26
7月	3・10・17
8月	28
9月	4・11・25
10月	2・9・30
11月	6・13・20
12月	4・18
1月	29
2月	5・12・26
3月	19・26

教室詳細	
● 時間	11:20~12:00
● 受講料	700円/回
● 対象	一般
● 定員	20名
● 講師	高間 結子 先生
● 会場	2F 温水プール
● 準備物	水着・水泳帽子 タオル・飲み物

## 【事前申し込み必須】

- ・窓口にて事前申し込みが必要です。
- ・退会しない限り年間での参加が可能！

## 【当日参加型プログラム】

- ・当日券売機でチケットを購入後  
**2F温水プール**受付にご提示ください。
- ・ポイントカードがございます。  
初回、受付にて発行いたします。

## 注意事項

- ・一度お支払い頂いた受講料は原則として返金できません。
- ・事業の様子は写真・動画撮影をさせていただき、ホームページ等に掲載する場合がございます。予めご了承ください。
- ・駐車場は有料です。(1時間100円、その後30分毎に50円)満車の場合は近隣のコインパーキング等をご利用ください。路上への駐車等はおやめください。
- ・貴重品は自己管理をお願いします。盗難・紛失等の責任は当館では負いかねます。
- ・個人情報等については、関係法令を遵守して取り扱うものとし、当財団の事業以外の目的には利用いたしません。
- ・夜間(17時以降)の小学生対象教室にご参加の場合は、原則として、保護者の方の送迎をお願いいたします。