

# 10月スタートします！！ 「ゆうゆう倶楽部」

## スタジオレッスン(40分間)

- ・ストレッチ
- ・軽いダンベル(1kg程度)、  
ゴムチューブで筋力トレーニング
- ・椅子を使ったチェアエクササイズ
- ・かんたんエアロビクス
- ・その他



## プールレッスン(40分間)

- ・水圧を利用した「水中シェイプ」
- ・クロール等の泳法習得練習
- ・その他



+

**実施日：毎週水曜日**

**時間：10:40～12:40(スタジオ、プール、更衣含)**

**場所：ながみねファミリーYMCA  
2Fスタジオ及び1Fプール**

**費用：¥4000(月謝制)**

**定員：15名**

**持ち物：運動しやすい服装  
(Tシャツ、ジャージ生地のスボン、  
室内シューズ、水着、水泳キャップ)**

こんな方におすすめ！

- ・運動を始めようかな...
- ・一人で不安だな...
- ・なかなか続かない...



私達が担当いたします！



スタジオ：宮本 プール：井上

**問合せ：ながみねファミリーYMCA (電話)096-385-0676**