

# 『はじめての水中運動教室』

はじめての方限定!



プールをはじめてたいけれど、勇気の出ないあなたにオススメ!  
 水の中では体への負担が軽減され、無理なく運動をはじめられます。  
 水の力でココロもカラダも元気いっぱいの生活送りませんか?

## ■日程 【はじめての水中ウォーキング教室】



3/7 (火)・3/9 (木) 朝 9:45~10:45  
 3/11 (土) 夜 19:00~20:00

## 【はじめてのスィム教室】



3/7・14 (火) 朝 10:30~11:30  
 3/8・15 (水) 昼 13:30~14:30  
 夜 19:30~20:30

- 対象 成人の男・女
- 参加費 1回 **100円** (1教室1回のみ参加となります)
- 募集期間 平成29年2月14日(火)~開催日の前日
- 募集人数 各回15名程度
- 申込方法 下記の申込書兼誓約書に必要事項を記入の上、当海洋センター受付にて直接お申し込み下さい。  
(電話・FAXにて仮予約可能です。参加費、申込書は当日ご持参下さい)
- 持ち物 水着・スイミングキャップ・タオル・ゴーグル(必要と思われる方)
- お問い合わせ 甲賀市甲賀B&G海洋センター 甲賀市甲賀町鳥居野1037-1  
 電話 0748-88-5887 FAX 0748-88-5883



浮力でラクラク運動ができる!

「はじめての水中運動教室」申込書 兼 誓約書

甲賀市甲賀B&G海洋センター 所長 様

私は、甲賀市甲賀B&G海洋センターが開講する「はじめての水中運動教室」に参加するにあたり、指導者の指示に従うと共に、健康管理に細心の注意を払い、自己の健康管理責任において参加いたします。なお、参加中の不慮の事故等につきましては、一切貴殿の責任を問いません。

平成 年 月 日

ご署名

ふりがな		住所	〒		
参加者氏			電話番号		
受講教室	・水中ウォーキング 朝・夜 ( / )	生年月日	年 月 日		
	・スィム 朝・昼・夜 ( / )	年齢	歳	男・女	