



運動不足解消や身体の改善を目的とした

# 成人短期教室

＼こんなお悩みをお持ちの皆さまに！／



日頃から運動したり  
身体を動かすことを  
していない

この時期、外が暑くてウォーキング  
もできない

運動したいが、足腰が弱いから  
改善したい

教室  
内容

体操場 (約30分)  
ストレッチや  
筋力トレーニング

着替え  
移動

プール (約30分)

水中ウォーキング  
※プールに入れない方は  
バイクマシンで有酸素運動

終了

期間 8月・9月 毎週木曜日 13:30 ~ 14:30

料金 1か月 5,500円(税込)  
セット 10,000円(税込) 定員 8名 ※定員になり次第締切

- 締切 -  
8.14(月)  
18:00まで!!

持ち物 動きやすい服・水着・キャップ・タオル・水分・着替え

COPIN

コパンスイミングクラブ 鈴鹿

TEL 059-378-7586 鈴鹿市平田東町 8番25号

【営業時間】 平日 13:00-18:30 土 10:30~11:30/12:30~17:30

【フロント営業時間】 平日 13:00-17:30 土 10:30~11:30/12:30~16:30

【休館日】 毎週日曜日、月末最終日、年末年始 他