

地域の皆さまの健康づくりのお手伝い  
**60**歳以上の方 **限定 アピアスポーツクラブ体験会**

【日程】

9月18日(土)  
 9月19日(日)  
 9月20日(月・祝)



体験料  
**無料!**  
 まずはお電話で  
 431-3321

お好きなコースと体験日を決めてください。  
 体験は2回までOKです。(コースが違ってOK)

**陸上運動コース**  
 楽しく簡単 骨盤調整体操

【日時・内容】  
 ●9月18日(土)、19日(日)、20日(祝)  
 ★めざましストレッチ体操  
 ★骨盤調整体操  
 ~姿勢を改善して腰痛、肩こり、ひざ痛予防~  
 【時間】9:45~11:00  
 (受付開始 9:30~)  
 【定員】各日 10名



持ち物  
 ・動きやすい服装(トレーニングウェア)  
 ・内履きシューズ(レンタル有 100円)  
 ・タオル(汗拭き用、バスタオル)

**水中運動コース**  
 泳げない方も安心 水中運動

【日時・内容】  
 ●9月18日(土) 9:45~10:45(受付開始 9:30~)  
 ★らくらく水中ウォーキング  
 ●9月19日(日) 13:15~14:15(受付開始13:00~)  
 ★らくちん水中エアロビクス  
 ●9月20日(祝) 9:45~10:45(受付開始 9:30~)  
 ★らくらく水中ウォーキング  
 ★らくちん水中エアロビクス  
 音楽に合わせて楽しく無理なく  
 体全身を動かします



持ち物  
 ・水着 ・スイミングキャップ  
 ・バスタオル

お問い合わせ  
 お申し込み

- 対象は60歳以上の方とさせていただきます。
- お電話にてご予約下さい。
- 期間中の体験は2回までとさせていただきます。(1回でもOK)
- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- 健康に十分留意してご参加下さい。  
 (既往歴によっては、医師の診断書をおいただく場合もございます。)
- 原則、親アピア会員の方の参加はご遠慮願います。  
 ただし、親アピア会員の方で、一般参加のお友達との参加のみOKとします。



**アピアスポーツクラブ**  
 富山市稲荷元町2-11-1 ☎076-431-3321