

健康体操教室 体験コース

<水中運動教室>

火曜日コース

日にち：1月7・14・21・28日

時間：11:00～12:00

金曜日コース

1月10・17・24・31日

時間：11:00～12:00

持ち物：水着・スイミングキャップ・タオル

水温31度
のプールで
わいわい
水中運動！

<体操教室>

水曜日コース

日にち：1月8・15・22・29日

時間：13:00～14:00

木曜日コース

日にち：1月9・16・23・30日

時間：10:30～11:30

持ち物：タオル・中ズック、飲み物

広～い
おへやで
楽しく
体操！

水スタッフと楽しくわいわい
運動しましょう！！
平均年齢78歳のクラスです！！
お待ちしております♪

参加費：2,000円(税別)
申し込み方法：当クラブフ
ロントでお申し込み下さい。
(電話にて予約もお受けしています)

100歳まで生きる！が当たり前の時代に！！

健康でいきいき「百寿者」=センテナリアンになろう！

水沢スポーツクラブ

♪新春大人のおためし会員募集♪

最近歩くのがしんどい・膝や腰が痛い・
お医者さんに勧められた・という方にお勧め

♪健康体操教室体験コース

忙しい時間を有効に使って運動したい・
という方にお勧め

♪施設4回体験コース

2020年1月よりフリーウエイトコーナーを新設

※詳しくはお問合せ下さい。



施設4回 体験コース

期間：申込日より1ヶ月間のご利用と
なります。

(営業時間内いつでもご利用出来ます)

内容：全4回の施設体験

対象：高校生以上

1月よりレスポングラムリニューアル！
(裏面をご覧ください)

施設を好きな時間に好きなだ
けご利用ください！！

2020年1月より
フリーウエイトコーナーを
新設しました！

参加費：2,000円(税別)
申し込み方法：当クラブフ
ロントでお申し込み下さい。
(電話にて予約もお受けしています)

問い合わせ・申し込み先



奥州市水沢日高西7番地

《営業時間》

10:00～21:00

0197-23-4139

日曜日 10:00～18:00