

ジムの会会員様限定

水中運動 機能改善

～適度な運動で楽しめる～

日時：8月29日(金) 10:30～11:30

場所：八重洲スクールシェア ヤエスク

定員：25名 ※先着順での受付となります

参加費：1,100円(税込)

※当日、現地にてお支払い願います



インストラクター
北原 貴志

【資格・経歴】

- ◆介護予防運動指導員
- ◆サウナ・スパ健康アドバイザー
- ◆水中ウォーキング・アクアビクス
キッズ&成人スイミングの指導を
多岐にわたり指導

🤖 八重洲スクールシェア ヤエスクとは 🤖

🏢 東京ミッドタウン八重洲内にある城東小学校の授業時間外を有効利用した、誰もが使える複合施設です。

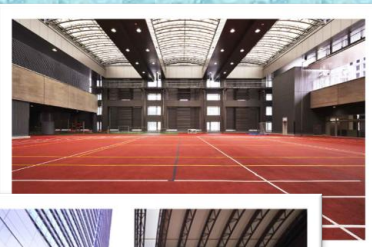
現在、このプールエリアの管理をJR東日本スポーツが受託しております。

泳げなくても大丈夫です！

水の浮力で足腰への負担を軽減し、水の抵抗を使って全身運動ができるので初めての方でも安心してご参加いただけます！

血行促進・関節の負担軽減・筋力増加・脂肪燃焼等の効果が期待できます。

今回は、水中運動の前に各施設の見学ツアーも実施予定です。



▼参加申し込みについて▼

★ メールでのお申込みのみとなります。

お名前／登録店舗／8/29イベント参加希望

当日ご本人様の連絡先／緊急連絡先(ご本人以外)と入力頂き下記アドレスにメールを送信ください。

送信先 📧 jimukai@jresports.co.jp

★ お申込期間:8月22(金)まで

※各店舗での受付は行いませんのでご了承ください。

※公共施設のため、レンタル品の貸し出しはございませんので、水着・キャップ・タオルのご用意をお願いします。