

平成21年度

レッツ☆フィットネス!! 開催のご案内

平成21年度も、レッツ☆フィットネス!!は更に参加しやすく、お得に、
皆様の健康づくりをサポートいたします!



昼の部

会場

総合勤労者会館 4階
(稚内市大黒3丁目 西條デパート様 隣)
毎週金曜 (祝日休講)

昼の部は5月より
スケジュール変更の
予定です。

■教室/ 楽しく♪ エアロビクス
■時間/ 10:30~11:30
■対象/ 16歳以上※高校生可

ちょっと元気なエアロビックダンスです。
楽しくシェイプアップしましょう!! (運動靴持参)

■教室/ はつらつ!健康体操
■時間/ 13:00~14:00
■対象/ 中高齢者

椅子に座った運動などで腰・膝に負担をかけず
健康づくりや筋力アップ運動を行います。
元気アップで若返りましょう。

■教室/ 歪みスッキリ!体質改善
■時間/ 14:20~15:20
■対象/ 16歳以上※高校生可

骨格・筋肉のバランス改善運動で歪みを整え、リ
ンパマッサージなどで老廃物の流れを良くします。



夜の部

会場

宝来地区活動拠点センター
(宝来4丁目バス通り沿い)
毎週木曜

■教室/ 歪みリセット!ピラティス
■時間/ 19:30~20:30
■対象/ 16歳以上※高校生可

筋肉を解し心身をリセットした後、身体のインナ
ーマッスルを使うピラティスエクササイズを行いま
す。姿勢の改善、バランスの取れた身体作り、
ストレス解消に効果的です。

夜の部は6月より、会場変更、
スケジュール変更の予定です。

★参加方法: チケットを購入の上、参加したい教室の時間までに会場へお越し下さい。
水夢館マスター会員の方はチケットなしで参加できます。(エアロビクスは運動靴持参)

チケット発売中!!
7枚綴り(6,000円)

☆8回参加でもう1枚プレゼント☆

チケット取扱い
総合勤労者会館・水夢館・西條百貨店・ユアーズ

楽しみ健康に!! スポーツを



健康生活・ 応援キャンペーン

キャンペーン期間中に新規ご入会されたお客様を、水夢館は3つの応援
コースでサポートします!! 入会時にご希望のコースを1つお選び下さい

- 第1期 平成21年3月24日~3月31日
- 第2期 平成21年4月21日~4月30日

応援その1 ちょっとりチャレンジ!コース

●まずはどんな感じが試してみたい方を応援します!

チャンス 抽選で各期6名様(合計12名)に受講料(1ヵ月分)を
無料にいたします!

申込条件 A.キャンペーン申込券を持参
B.入会手続きの際に1ヵ月分の受講料を前納

応援その2 3ヵ月がっちりチャレンジ!コース

●目標に向かってしっかり取り組みたい方を応援します!

特典 2ヵ月分の受講料で、3ヵ月利用できます!!

申込条件 A.キャンペーン申込券を持参
B.入会手続きの際に2ヵ月分の受講料を前納

応援その3 健康診断ばっちり!コース

●過去の健康診断結果を改善したい方を応援します!

特典 ① 2ヵ月分の受講料で、3ヵ月無料!!
② 3ヵ月間運動を継続後、更にもう1ヵ月分受講料が
無料になります(最大4ヵ月無料)!!!

申込条件 A.キャンペーン申込券を持参
B.入会手続きの際に2ヵ月分の受講料を前納
C.健康診断結果を持参(コピーをさせていただきます)
D.満18歳以上(高校生不可)

※健康診断結果のコピーにつきましては、お客様の健康状態や、運動処方による改善状態を把握するものです
(お客様の個人情報につきましては、上記目的以外に使用する事はありません。また本人に無断で第三者に提供することはありません)

●対象スクールはチラシ裏面をご覧ください。

※定員に達しているクラスも
ありますので、あらかじめ
在籍状況をお確かめの上で
来館ください

※受講料の納付はすべて現金となります
※ご利用の際には別途使用料がかかります

稚内市温水プール 水夢館

E-mail: info@suimukan.net URL: www.suimukan.net

稚内市開運1丁目2-3

☎0162-23-8100



12歳 123コース(それぞれ選択して下さい)
キャンペーン申込券
稚内市温水プール
水夢館