



# 2月・3月 期間限定教室開催 受講生募集中!!

健康増進施設 トレーニングジム・プール(競泳/レジャー)・スタジオ

## 稚内市温水プール 水夢館



## 期間限定教室

水夢館では春に向けてがんばりたいお客様のために、期間限定の教室を開催することになりました。どちらもシェイプアップを目的とした内容ですので、お好みに合わせてご参加ください!

### ■パワーヨガ教室

"動"と"静"の様々なポーズを流れるように連続して行うヨガスタイルです。運動量が多いので、代謝がよくなり、集中力も強化、ストレス解消にもなります。

### ■おなかと太もも引き締め教室

全身の筋力トレーニングを基本に、特におなかと太ももの引き締めを目指します。チューブや自分の体重を利用するなど、簡単にできるトレーニングを効果的に行います。

## リニューアル記念キャンペーン

新規ご入会の方  
受講料1か月分 **50%OFF**

メール会員登録していただくと、もう1か月分も50%割引いたします(最大2か月分)。

水夢館会員の方  
受講料2か月分 **50%OFF**

新規入会の方を、携帯サイト「リニューアル記念キャンペーン」ページからご紹介ください。

## 水夢館各種スクール無料体験実施中

申し込みは平成22年1月31日まで

詳しくは裏面をご覧ください。

☎0162-23-8100 メール会員登録はこちら▶



〒097-0023 稚内市開運1丁目2-3 URL [www.suimukan.net](http://www.suimukan.net)