

9月22日(木・祝) 全て無料体験できます



Gulf祭り無料体験会



この日に入会すると

入会金6,480円が免除!
さらに月会費一ヶ月分が無料!



※①入会特典(一か月分免除)は三ヶ月目が対象です。 ※②特典の適用は3ヵ月以上継続が条件となります。
 ※③団体契約による入会、既に団体契約している各保育園・学童からのご入会及び、現会員様の退会による再入会は対象外となります。

ぜひ、この機会に健康づくりを始めましょう。



ゴルフ祭りin名護校 スケジュール



プールプログラム		スタジオプログラム	
10:30~ 11:30	成人水泳教室(初心者大歓迎) ○顔付け・歩く・浮いて立つ練習 ○クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの習  泳げなくても大丈夫、恐怖心を取り除くことから始めます。	9:15~ 10:15	ヨガ(体が硬くても大丈夫) ○リラックスしながら心と身体のバランスを整えていきます。  
11:40~ 12:10	水中運動教室 ○音楽を聴きながら楽しく運動 ○浮力を利用して気軽にシェイプアップ ○泳げなくても始められます  水の中は関節に負担が少ないので快適です。	11:45~ 12:45	経絡・気功体操(簡単です) ○呼吸に合わせた動きで気・血液・リンパの流れを促進します。 
12:00~ 12:40	流水健康コース(12:00~・12:45~) こんな方におすすめ!! ○運動するのがいや ○頭痛・肩こりや便秘がひどい ○生活習慣病を改善したい 	※④無料体験をご希望の方は、下記の物をご用意ください。 ・プールプログラム: 水着、キャップ、タオル ・スタジオプログラム: 動きやすい服装、タオル	
12:45~ 13:30			

一般無料開放

13時~16時

この日会員様はもちろん、会員ではない方も入場無料。

- 入会申し込み時に必要なもの
- ①二カ月分の月会費
 - ②会員カード発行手数料1,080円
 - ③預金通帳(口座番号が分る物)
 - ④銀行印
 - ⑤スイミング(子供)指定水着代
- ☆金融機関☆

0980-53-6045
 沖縄スイミングスクール名護校

