



おすすめ！プールでの運動教室のご案内です！

はじめての方でも安心！初心者向けのクラス！

運動量をもう少し増やしたい方におすすめ！

らくらく水中ウォーキング

シェイプアップ

水中ウォーキング



膝・腰に負担の少ない水中で無理なく全身運動を行います。

膝・腰のリハビリ、筋力強化にオススメです。

※週2回コース

対象：大人（70・80代の方が多く在籍中）

開催：火曜・金曜10：15～11：00

料金：5,400円（税込）／月払い

まずは・・・
 無料体験から
 いかがですか。
 レンタル水着
 （300円）も
 あります！！

らくらく水中ウォーキングよりも運動量の多いクラスです。水の負荷を使って全身運動をしていきます。シェイプアップ、筋力UPにおすすめです。

※週2回コース

対象：大人（50・60代の方にオススメ）

開催：火曜・金曜11：00～11：45

料金：5,400円（税込）／月払い

ご入会時に年会費1,080円、連絡用ケース代300円が必要です。

一緒に卓球をたのしみませんか！！

スポnetなんぶ 理事紹介



【名前】 田淵 千里
 （たぶち ちさと）

【趣味】 缶・ピンバッチ収集、俳句

【好きなスポーツ】 ボウリング



【最近ハマっていること】

月1回の俳句会に参加しています。なかなか良い句が浮かびませんが、選句されたらとても嬉しく励みになります。

【一言】 グラウンドゴルフクラブでホールインワンを出したいです！

なんぶ健康倶楽部

毎週水曜日 10時～12時

場所 南部町民体育館

日時 毎週水曜日 10時～12時
 ※9/6、9/13は都合によりお休みです
 参加費 1回200円
 会場 南部町民体育館
 持ち物 体育館用シューズ、水分補給用飲料
 その他 ラケットの貸出もあります
 当クラブへの入会が必要です（年会費1,080円）



休憩時間のお茶の時間も楽しみながら、和気あいあいと活動しています。お気軽にご参加ください。

