

# プール冷えてます!

## ★ 大人無料体験会 ★

### 6月16日(日)

【対象】 18歳以上の成人の方  
(現会員以外の方)

※現会員の方がお友達(会員外)を誘って来館して頂いた場合は一緒に体験会参加できます。

【持ち物】 水着・タオル・キャップ(レンタル有)・ゴーグル(レンタル有)・ドリンク(水・お茶)

12:30 受付  
12:40 体操・説明  
12:50 アクアファイ  
(30分レッスン)



### ストレッチ

運動不足・ストレス解消・リハビリに♪  
夏に向けてシェイプアップ!!

13:20 休憩(水分補給)  
13:30 水泳レッスン指導  
(又は自由遊泳)  
(30分レッスン)

### ウォーキング



楽に泳ぐ秘訣! お任せください!!

14:00 終了

体験会参加希望者は事前に電話予約が必要です

JSS住吉スイミングスクール TEL 06-6697-5201