

# 12月体験イベント

定員15名

## ストレッチリング

12月13日（木）19:30-20:15

12月21日（金）13:00-13:45

日頃の体の疲れを取り除き、凝り固まった筋肉を緩めることで血液循環が良くなります。冷え症やむくみ、肩こりや腰痛改善も期待できます。

定員15名

## ストレッチポール

12月10日（月）11:30-12:15

12月17日（月）19:30-20:15

ポールを使用することで、より効果的なストレッチを目的としています。それにともない柔軟性を高め血行不良を取り除き体の疲労の改善を目指します。



FPC会員様は **無料**

会員外の方は参加料1回500円

※18歳以上方に限る

## スイミング

定員20名

## アクアエクササイズ

12月10日（月）11:00-12:00

アクアエクササイズでの有酸素運動は肥満の解消や血糖値・血圧の改善に効果があるといわれています。また、「浮力・抵抗・水圧・水温」を利用して行える運動として注目されています。

注意：アクアエクササイズは別途入場料510円がかかります。



### お申し込み

当日までに申込用紙・申込金（FCC会員の方は無料）を添えて受付までお申し込みください。定員になり次第締め切らせて頂きます。