

いきいき高齢若返り宣言！

プールで、はっらっ健康体操

泳がないで健康のための運動を行います
 ★ご自宅近くまでバス送迎有★雨の日でも安心して通えます。

期日	毎週水曜日 月4回レッスン（年間45回）
時間	12:00 ~ 13:00（60分レッスン） <small>※祝日は14:00~15:00に時間変更しますので予めご了承下さい。</small>
場所	ヴィムスポーツアベニュー 室内温水プール 杉並区宮前2-10-4 TEL 03-3335-6644
対象	①60歳以上の方で、日常動作が自立している方 ②運動に関して医師から了解があり、身体的に支障のない方
定員	20名
費用	・入会金 ¥6,000（税別） ・月会費 ¥7,500（税別）
申込方法	☆所定の入会申込用紙に必要事項をご記入の上、入会時必要料金（入会金 月会費2ヶ月分）を添えてフロントにてお申込下さい。又、手続き時に 届出印・写真（タテ3.0cm×ヨコ2cm 2枚）が必要となります。 ☆ご入会後の月会費のお支払いは、ヴィムスポーツカードからの銀行引き 落としとなります。（入会にはJCBカードと提携するヴィムスポーツカードに 入会頂きます。カードの年会費は各自負担となります。） 但し、すでにJCBカード（354から始まる番号のもの）をお持ちの場合 は、そこからの引き落としが可能ですので、入会申込時にご持参下さい。

プールで泳がなくても
 水の中で歩いたり、体を
 伸ばすだけで健康になる
 ですよ！

生涯健康でいる為にプール
 での運動は、とても良いらし
 いね！



楽しく運動するのでストレス解消
 心身ともに元気になります

生涯健康でいたい

風邪をひきにくい
 丈夫な身体になります

安全に無理なく運動できます

寝たきりになりたくない

こんな方に
 おすすめです

楽しく身体を動かしたい

身体が軽くなり膝、腰の
 痛みが軽減されます



血行が良くなり、足のむく
 みや肩こりが改善されます

肩、膝、腰が痛い



階段の昇り降りが辛い