

## ◆上社スイミングスクール40周年イベント「男祭り」

金沢発メンズアクアジョイントレッスン！！  
中野&山下がダイナミックで力強いレッスンをお届けします。  
「男祭り」是非、ご参加ください。お楽しみに。

前半は上半身を中心に、後半は下半身を中心に、様々な動きを行いながら  
全身をくまなく気持ちよく動かしていきます。  
ダンスの中に、トレーニング要素も織り交ぜながら進めていきます。

男らしいパワフルさと、中野&山下の息の合ったレッスンをご体感下さい。



写真 : 左 (中野智史IR)  
: 右 (山下駿IR)

2017/07/30(SUN)

担当IR 中野智史・山下駿

13:45~14:45(プール)

参加費 2,160円(税込)

※アクブルワークショップとセット受講で、参加費が540円(税込)

となります。

定員 15名限定

上社スイミングスクール

## ◆第1回アクブルワークショップ「効果を意識する」

目的を意識して効果を考えるアクアを体験して頂きます。  
今回は3つの目的に分けていきます。

- 心臓に効かす 「有酸素運動」として確実に心拍数上昇を考える。
- 筋肉に効かす 「筋トレ」として誰でも簡単に追い込める方法を考える。
- 関節に効かす 「コンディショニング」として坐骨神経痛を考える。

TSUBOIレギュラークラスでは、どの様な工夫で効果を意識して  
頂いているかをお伝えしていきます。



2017/07/30(SUN)

講師 坪井啓子

16:00~18:00(スタジオ)

18:30~20:30(プール)

参加費 6,500円(税込)

上社スイミングスクール

～お申込み方法～ (メールフォームまたはQRコードよりお申込みください)

<https://ws.formzu.net/fgen/S55855879>

後日、担当武田より申込み受付確認連絡とお支払方法をメール致します。

「男祭り」+「アクブルワークショップ」=2講座セットで大変お得！！

「男祭り」の参加費が、**2,160円(税込)→540円(税込)**となります。

※「男祭り」の参加費のみ、上社フロントにて当日お支払い頂きます。



(QRコード)

その他ご不明な点は、担当武田まで連絡をお願い致します。

[aqua\\_blue\\_of\\_ta@yahoo.co.jp](mailto:aqua_blue_of_ta@yahoo.co.jp)