

体幹強化  
姿勢改善  
関節痛の軽減！

免疫力向上  
柔軟性向上  
リラックス効果！

# アウア コンディショニング 体験会

- 当日ご用意いただくもの 水着 帽子 バスタオル(用意の指定はありません)
- ご予約から1週間以内にYOUTHフロントにて参加費のお支払いをお願い致します。(ご都合のつかない場合は、お電話にてご連絡下さい。)
- キャンセルは前日までは半額返金、当日は返金できませんのでご了承下さい。

営業時間

火～土曜日：10：00～22：00

日・祝日：10：00～19：00

月曜休館（スイムスクールのみ：15：15～19：00）



スポーツ アット ホーム

YOUTH 町田

☎042-728-1931



開催日 11月30日（水）  
15：00～15：45

参加費 会員 880円（税込）  
一般の方 1,100円（税込）

対象 中学生以上

プールに入ると身体が軽くなる！  
そんな経験はありませんか？  
水の4大特性「浮力」「抵抗」「水温」「水圧」がそれぞれ作用し合い、  
身体に様々な効用をもたらしてくれます。  
入るだけ！でも健康増進に繋がる  
水中でゆったりと身体を動かしてみませんか？



担当インストラクター

杉崎 彩帆

(ADI & ATRI 認定アイチ インストラクター)  
(YOUTHスタッフ)

