

水泳は何歳からでも始められる!泳いでみたいに挑戦しませんか?

大人のための 水泳教室



こんな方におすすめ

子どもの頃「泳げなかった」と泳ぐこと諦めていませんか?
水泳は何歳でも始められる!
・新しいことに挑戦したい
・息継ぎして25m泳ぎたい
など…やってみたいに挑戦しましょう

どんなことをするの??

まずはプールの中で「歩く」「潜る」「浮く」に挑戦してみましょう!
身体の使い方や呼吸の仕方基礎をマスターすればクロールや背泳ぎなど泳いでみましょう!

スイミングって

カラダにいいんです!!
プールでの運動は全身をバランスよく鍛えたい体力UPにも効果的!
また浮力のおかげで足腰の負担も軽減できます♪



[クラス] 水曜日/19:45~20:30

金曜日/12:10~12:55

[料 金] 6,600円(税込)/月(4回)

[定 員] 各クラス 5名

※RICL会員登録のない方もご参加OK

※欠席した場合は振替制度あり

本チラシ限定! 1回体験募集中!

※ご希望の方は、お電話にてご予約ください。
※体験時には本チラシをご持参下さい(体験1回無料)

FITNESS COMMUNITY **RicL** フィットネスコミュニティ リックル

〒658-0032 兵庫県神戸市東灘区向洋町中5丁目13番地 クリエイトセンター2F

●平日/10:00~22:00 ●土曜日/10:00~21:00 ●日祝日/10:00~18:30
※休館日/毎週木曜日・夏季・年末年始

FITNESS COMMUNITY **RicL** HP ホームページ



f Facebook



▼お問い合わせ・資料請求・体験のご予約はコチラから

Tel:078-857-2000

Fax:078-857-2984



いつまでも元気な足腰で歩き続けるために

RICLオリジナルプログラム**RIAR(リアル)**で運動を始めませんか？



Rokko Island Anti-aging Re-conditioning

RIAR(リアル)とは…？

人生100年時代…いつまでも元気な足腰で歩き続けられるカラダづくりを目標に運動を行うRICLオリジナルプログラムです！
毎月の運動テーマに合わせて、お客さまのお悩み・体力に沿ったプログラムを提供いたします。
将来リハビリの心配がないよう、今からコンディションを整えましょう！

自覚症状がなくても油断は禁物！
日常生活でチェックしてみましょう！

- ☐ 片足立ちで靴下をはかなくなった
- ☐ 家の中でつまづいたりすることがある
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要



1つでもお心当たりのある方ぜひお試しください
1回体験無料！お電話にてご予約ください

FITNESS COMMUNITY **RicL** フィットネスコミュニティ リックル

〒658-0032 兵庫県神戸市東灘区向洋町中5丁目13番地 クリエイトセンター2F

●平日/10:00~22:00 ●土曜日/10:00~21:00 ●日祝日/10:00~18:30
※休館日/毎週木曜日・夏季・年末年始

RIAR(リアル)

火曜日/10:30~12:00

[料金]6,600円(税込)/月(4回)

[対象]65歳以上

[定員]5名

※RICL会員登録のない方も参加OK

RICL HP ホームページ



Facebook



▼お問い合わせ・資料請求・体験のご予約はコチラから

Tel:078-857-2000

Fax:078-857-2984

