

木曜日開催

当日教室

アクアウォーキング

軽快な音楽に合わせてアクアビクスと水中ウォーキング♪

全身をくまなく動かすので体力の維持増進を図れます。肩こりや腰痛等、身体に不調が出ている方でも、全身の筋肉がほぐれるので、身体に良い効果が表れやすいのが特徴です。

楽しく気持ちの良い時間を過ごしましょう♪
多くの方のご参加お待ちしております！



担当：小林

日程	6月6・13・20・27日	7月4・11・18日	8月1・8・15・22・29日
時間	11:00~12:00 (60分)		
場所	西楽園 プール		
定員	30名 (先着順) 18歳以上の方 (高校生を除く)		
料金	1回 500円 (当日支払い) ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合、別途施設入館料がかかります。		
受付	西楽園 事務所窓口にて開館 (9時) より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。		
備考	水着・キャップの着用をお願いいたします。 他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。		