

アクアエクササイズレッスン

1月26日（土）・2月23日（土）・3月23日（土）
～毎月第4土曜日開催～

水中ウォーキング 19:00～19:50

～水の抵抗を利用して歩きます。

運動不足解消・体力向上に
浮力で足腰への負担も軽減します。～



20:00～20:50 アクアビクス



～音楽に合わせて動いて

ストレス発散・脂肪燃焼！

運動後の爽快感は格別です！～

各クラス一回500円

同日両クラスとも参加で750円！

12月21日（金）より受付開始

各クラスとも

参加費：一回500円（税込） 定員：15名

対象：高校生相当以上

初めての方大歓迎！

受付にてお申込みください。



担当：山崎 裕佳