

4月毎週火曜日開催

水中ウォーキング教室

日程	担当	時間	料金
4月6日	<small>いりやま</small> 伊里山	14:00~ 15:00 ※受付開始より レッスン終了迄の お時間です。	各回とも 770円(税込) ※当日キャンセルの 場合はご返金 出来ません。
4月13日	<small>あさの</small> 浅野		
4月20日	<small>いりやま</small> 伊里山		
4月27日	<small>あさの</small> 浅野		

3月26日(金)より受付開始！！

水の浮力により足腰に負担の少ない運動です！
中でもかんたんなウォーキングをしませんか？
はじめての方でも気軽に始められます！
水の抵抗を使った運動なので歩くだけでも
全身をまんべんなく動かすことができます！

- ※レッスン当日は、消毒・検温・同意書記入のご協力をお願いいたします。
- ※当日37.5℃以上の場合はいかなる場合でもご入場をお断り致します。
- ※14:15よりレッスンを開始いたします。
- ※受付開始時間まで館内に入館することは出来ません。
- ※レッスン終了後にご遊泳される場合は、別途入場券が必要となります。