

水中ウォーキング教室

| 日にち | 担当 | 時間 | 料金 |
|----------|--------------------|--|--|
| 9月21日(火) | あさの 浅野 | 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 できません。 |
| 9月24日(金) | いりやま 伊里山 | | |
| 9月28日(火) | あさの 浅野 | | |

各回定員10名まで！ご参加お待ちしております！
受付にて随時申込み受付中！！

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。