

水曜日開催

水中ウォーキング教室

日程	担当	時間	料金
10月13日	<small>あさの</small> 浅野	14:00～ 15:30 ※受付開始より レッスン終了迄の お時間です。	各回とも 1,100円（税込） ※当日キャンセルの 場合はご返金 出来ません。
11月10日	<small>いりやま</small> 伊里山		
12月1日	<small>さたけ</small> 佐竹		
12月8日	<small>あさの</small> 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。

※受付開始時間まで館内に入館することは出来ません。

※14:20よりレッスンを開始いたします。

※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。