

# 中級アクアウォーキング



基本的な水中ウォーキングから、

徐々に腕や足の使い方を変化させ、全身に効果的なウォーキングをする中級レベルのクラスです。

このクラスは、音楽をかけながら行うのも特徴です。



**当日申込み教室です!!**

**毎週金曜日開催!**

日程	6月	7月	曜日
	7・14・21・28	5・12・19・26	金曜
時間	11:00～12:00(60分)		
場所	西楽園 1F プール		
定員	30名 (先着順)		
料金	1回 300円 ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用は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。		
対象	高校生以上		
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。		