

金曜日開催

当日申込

シンプルアクア

音楽に合わせてシンプルなアクアビクスを行うクラスです。水中ウォーキング、筋力トレーニングなども行うので、飽きることなく全身運動ができます♪



担当：小林

日程	1/5・12・19・26	2/2・9・16	3/1・8・15・22
時間	11：00～12：00（60分）		
場所	西楽園 プール		
定員	30名（先着順） 18歳以上の方（高校生を除く）		
料金	1回 500円（当日申込み）※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合、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。		
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。		