

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	10月	11月	12月	曜日
	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20・27	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。			