

# やさしい 水中エクササイズ

水の3大特性、水圧・抵抗・浮力を使って、「水中ウォーキング&筋力トレーニング」を行います！

どなたでも無理なく参加できるクラスです。

ご参加お待ちしております♪

(高校生以上対象)

**水曜日開催！**

**当日申込み教室です！！**

**★1回300円★**



日程	10月	11月	12月	曜日
	2・9・16・23・30	6・13・20	4・11・18	水曜
時間	17:30～18:30(60分間)			
場所	西楽園 1F プール			
定員	20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。			
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。			