



★クリスマス★

水中エクササイズ



クリスマスの楽しい音楽に合わせて、水の中でウォーキングや筋力トレーニングを行います♪

普段よりもっともっと楽しいレッスンです！
ご参加お待ちしております！！

担当：中山



日時	12月18日(火)
時間	11:00~12:00(60分)
場所	プール
定員	30名(定員にない次第締切り)
料金	300円 ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合は別途入館料が必要です。
受付	12/4(火)より受付にて名簿にお名前をご記入ください。参加料は当日お支払いください。
備考	水着・キャップの着用をお願い致します。 他の方の代理手続きはご遠慮ください。 運動のできる服装をご用意ください。