

# X'mas

## 事前申込みクラス

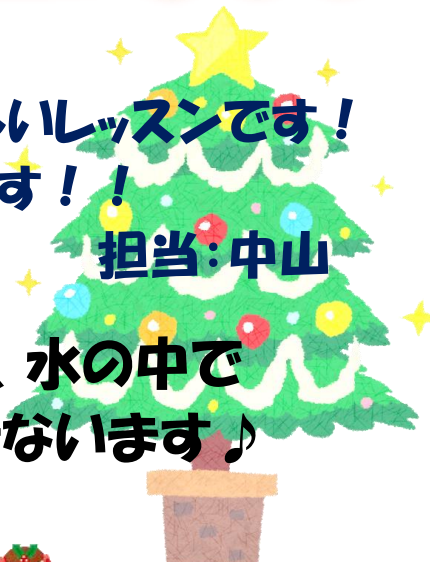
# アクアビクス



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

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♪



日時	12月17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分以上の施設のご利用の場合は別途入館料が必要です。
受付	12/1(日)より 受付窓口にて(先着順) お電話申込み不可 参加料は教室当日に頂きます。
備考	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。 飲み物・タオルをご用意ください。くつは不要です。