

金曜日開催

当日教室

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	12月5. 12. 19. 26日	1月9. 16. 30日
時間	11：00～12：00（60分）	
場所	西楽園 プール	
定員	30名（先着順） 高校生以上の方	
料金	1回 600円（当日支払い） ※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。	