

健康維持・ストレス解消・体力増進に最適！

アクアリラックス (3月)



水中で体を動かし、浮き棒を使用して
「水圧」「抵抗」「浮力」を利用する軽運動です。

【日 程】 3月 ① 4日 ② 11日 ③ 18日 ④ 25日

金曜日 9:15~10:30

【受講料】 3,140 円 (4 回分、消費税込)

【定 員】 25 名

【携行品】 水着、スイミングキャップ、バスタオル、飲料水

【講 師】 殿村 美和子 (日本スポーツ協会公認 水泳指導員)

2月19日(土)10時 より電話・窓口にて受付開始！

☎ 018-863-1391