

6月 アクアリラックス

水中で体を動かし、浮き棒を利用して、水の「水圧」「抵抗」「浮力」を利用した軽運動です。
健康維持、体力増進、ストレス解消を目的とします。

【日 程】 6月 ① 3日 ②10日
③17日 ④24日

金曜日 9:15~10:30

【受講料】 3,140円

【定 員】 25名



【携行品】 水着 スイミングキャップ
バスタオル

【講 師】 殿村 美和子

(日本スポーツ協会公認 水泳指導員)

5月21日(土)10時より窓口・電話にて受付開始!

サンライフ秋田 ☎018-863-1391