

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(7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】 7月 ① 1日 ② 8日
③ 15日 ④ 22日

金曜日 9:15~10:30

【受講料】 3,140円(4回分) 【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)

お申し込み方法

6月18日(土)10時より電話・窓口にて受付開始！

☎ 018-863-1391