

アクアリラックス 10月

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

【日 程】 10月 ① 6日 ②13日
③20日 ④27日

金曜日 9:15~10:30

【受講料】 3,400 円(消費税含)

【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)

9月2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