

9月から始まる教室の案内です

9月から始まる教室の案内です

【※往復ハガキでのお申し込みいただく教室です】

【熟年水中運動】

教室名	期間・回数	時間	定員	費用
熟年水中運動	水曜日(11回) 9月25日~12月11日	14:10 ~	20名	5,500円
	木曜日(12回) 9月26日~12月12日	15:00		6,000円

《対象》

- ・ 一般、ゆっくいな運動から始めていきたい方

《応募締切》

- ・ 9月10日(火)ハガキ必着

《内容》

- ・ 身体が痛くて運動を止めていた方、急激な運動が苦手な方。  
水中では身体の負担を軽減しながら運動できます。

【※往復ハガキでのお申し込みいただく教室です】

【アクアシェイプ】

教室名	期間・回数	時間	定員	費用
アクアシェイプ	9月26日~ 12月12日	11:00 ~	30名	6,000円
	木曜(12回)	11:50		

《対象》

- ・ 一般(高校生以上)

《応募締切》

- ・ 9月10日(火)ハガキ必着

《内容》

- ・ アクアシェイプは基本動作にプラスして、「二の腕・お腹まわり・太もも」に重点を置きシェイプアップを目的とした運動です。

アクアシェイプ教室は申込多数の場合は抽選となります。

\* 教室お休み

10月30日(水)・・・休館日