

しっかり食べたら楽しくアクア



期間	曜	時間	回数	定員	受講料
1 / 1 5 ~ 2 / 2 2	月	19:20~20:10	1 2 回	4 0 人	3, 240 円
	金				

※毎回、利用料金が別途必要です。

※コロナウイルス感染予防対策により、定員数を変更しました。

対象者 16歳以上で医師から運動を制限されていない人（子供連れでの参加はできません）

内 容 水中運動で有酸素運動能力と筋力と高め、体内の代謝を上げる運動

目標達成のための個別運動プログラムを提供します！

講 師 半澤 清江（健康運動指導士）



申込み 12/20（日）17時締切

窓口または電話にて受付いたします。※お申込み多数の場合は抽選となります。

（今回は、コロナウイルス感染予防対策のため、電話でもお受けいたします）