

金曜日
午後

週いち！アクア

有酸素運動

姿勢改善

運動不足解消

- ★ アイテムを使いながら効果的な水中エクササイズを行う教室です。
- ★ 浮力によって膝・腰への負担も少なく行えるので、運動不足解消へつながります。

開催日	
4月	5・12
5月	10・17
6月	7・14・28
7月	5・12・26
8月	23・30
9月	6・13・20
10月	11・18
11月	15・22
12月	6・20
1月	24・31
2月	7・14・21・28
3月	7・14・21

教室詳細	
● 時間	13:00~13:50
● 受講料	700円/回
● 対象	一般
● 定員	20名
● 講師	高間 結子 先生
● 会場	2F 温水プール
● 準備物	水着・水泳帽子 タオル・飲み物

【事前申し込み必須】

- ・窓口にて事前申し込みが必要です。
- ・退会しない限り年間での参加が可能！

【当日参加型プログラム】

- ・当日券売機でチケットを購入後
2F温水プール受付にご提示ください。
- ・ポイントカードがございます。
初回、受付にて発行いたします。

注意事項

一度お支払い頂いた受講料は原則として返金できません。

事業の様子は写真・動画撮影をさせていただき、ホームページ等に掲載する場合がございます。予めご了承ください。

駐車場は有料です。(1時間100円、その後30分毎に50円)満車の場合は近隣のコインパーキング等をご利用ください。路上への駐車等はおやめください。

貴重品は自己管理をお願いします。盗難・紛失等の責任は当館では負いかねます。

個人情報等については、関係法令を遵守して取り扱うものとし、当財団の事業以外の目的には利用いたしません。

夜間(17時以降)の小学生対象教室にご参加の場合は、原則として、保護者の方の送迎をお願いいたします。