

月曜日  
午前

## 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		教室詳細	
4月	15・22	● 時間	①10:10~11:00 ②11:10~12:00
5月	13・27	● 受講料	各700円/回
6月	3・17・24	● 対象	一般
7月	1・8・29	● 定員	各20名
8月	26	● 講師	大岡 弘美 先生
9月	2・9・30	● 会場	2F 温水プール
10月	7・21・28	● 準備物	水着・水泳帽子 タオル・飲み物
11月	11・18・25		
12月	2・23		
1月	6・27		
2月	3・10・17		
3月	3・10・17		

**【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。