

火曜日
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。
- ★ 「姿勢改善ウォーク&アクアピクス」では、関節可動域バンド”モビバン”を使用します。

開催日		教室詳細	
4月	16・23・30	● 時間	13:00~13:50
5月	7・14・28	● 受講料	700円/回
6月	11・25	● 対象	一般
7月	2・16・30	● 定員	20名
8月	27	● 講師	大岡 弘美 先生
9月	3・10・24	● 会場	2F 温水プール
10月	1・8・22	● 準備物	水着・水泳帽子 タオル・飲み物
11月	5・12・19		
12月	3・17		
1月	28		
2月	4・18・25		
3月	4・11・18		

【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。