

プールレッスン

講座名	期間	曜	時間	回数	定員	受講料	講師
筋トレ& 水中運動・水泳教室	12/6～12/24	月金	19:00～20:15	6回	20人	1,620円	秋本

※毎回、利用料金が別途必要です。

月曜日…スタジオで「自重トレーニング」



金曜日…「水中運動」と「水泳教室」



もりもり盛り沢山



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）

申込み 11/1（月）～11/19（金）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。