

体力3K水中運動

期間	曜	時間	回数	定員	受講料
1 / 17 ~ 2 / 28	月金	19:20 ~ 20:10	12回	40人	3,240円

※毎回、利用料金が別途必要です。 ※休講日 2/11
※新型コロナウイルス感染状況により、内容等に変更がある場合もあります。

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 短時集中！プール全身運動で体力の回復・改善・向上（3K）を図ります。疲れ切っているあなたと日常生活に、ハリと潤いを与えます。
講 師 半澤 清江（健康運動指導士）

申込み 12/1（水）～12/17（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。