

第3期

☆ウォーキング AQUA ☆

講師：海津 美弥子

◎AEA、ADI認定

アクアフィットネスインストラクター

アクアウォーキングインストラクター

講師の想い…

いつまでも自分の足で歩き続けるために…

楽しく**水中ウォーキング**！

ご自身の筋力を利用して行える水中トレーニング！

体重が気になる方、膝・腰などに不安を感じてきた方、

水中なら思う存分身体を動かすことができます！

スケジュール

2／6,13,20,27 3／6,13,27 (全7回)

金曜日 13:15～14:00

詳細情報

¥3,500(施設使用料が別途かかります)

●申込み 1月14日(水)～教室開催前日、9:00～20:00まで
に費用を添えて総合受付まで

●定員20名●対象18歳以上

※電話申込み不可、申込み順

※定員に達し次第締め切り、但し、定員に満たない場合は教室開催後も受付可

※教室開始後の返金はいたしません

お問い合わせ先

越谷市民プール

TEL:048-992-6602