

# 港南いきいきフラガ

## 「水中運動教室募集」

### 各クラス共通事項

時間: 午前9時20分～10時05分 (45分間)

対象: 60歳以上の港区民

(健康チェックシートにご記入いただける方)

費用: 無料

応募方法: 受付で<<健康チェックシート>>に必要事項をご記入の上、ご提出ください

申込期間: 令和6年3月1日(金)～3月14日(木)

当落: ハガキにて当落の結果をお知らせします

お問合せ: 港南いきいきフラガ 電話: 03-3450-9915

### 水中ウォーキングエクササイズ教室 はじめての方でも安心。 水の中で色々な歩き方を行います。

曜日	開催期間	回数	定員
水	4/3～6/12(5/1除く)	全10回	12名
日	4/7～6/16(5/5除く)	全10回	12名

### 初級アクアビクス教室 音楽に合わせてジャンプなどの軽快な動作を くいかえし行います。水中のエアロビクスです。

曜日	開催期間	回数	定員
月	4/1～6/17(4/22・5/27除く)	全10回	12名
金	4/5～6/14(5/3除く)	全10回	12名
土	4/6～6/15(5/4除く)	全10回	12名