

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6月1日(土)～6月14日(金)

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	担当者
水	7/3～9/11(8/14除く)	全10回	12名	前川
日	7/7～9/15(8/11除く)	全10回	12名	前川

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 くりかえし行います。水中のエアロビクスです。

曜日	開催期間	回数	定員	担当者
月	7/1～9/30 (7/15・8/12・26・9/23除く)	全10回	12名	前川
金	7/5～9/13(8/16除く)	全10回	12名	前川
土	7/6～9/14(8/17除く)	全10回	12名	大石