

新規開催!!!



夜の

アクアビクス教室募集

夜のアクアビクス教室を開催します。

水中で音楽に合わせて体を動かしながら、心肺機能の向上とシェイプアップを目的としたクラスです。

脚のむくみが気になる方やしっかり脂肪燃焼したい方、おススメ!

開催曜日 : 7月5日(金)~9月13日(金)

毎週金曜日 全10回

時間 : 午後7時~7時45分 (45分間)

対象 : 16歳以上の在住・在勤の方

定員 : 12名(先着順)

費用 : 7,700円

申込期間 : 6月7日(土)~6月14日(金)

結果 : 6月18日(火)

延長しました

応募方法 : 電話、もしくは受付にてお申込み

入金期間 : 6月18日(火)~6月28日(金)

お問合せ : 港南いきいきプラザ 03-3450-9915