

港南いきいきフラガ



夜のアクアビクス教室募集

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。

陸上での運動が不安な方やストレスを発散したい方、おススメ！

冬は**脂肪燃焼**もしやすくなっています！！

プールで運動しましょう！！！！

健康になって、シェイプアップしたら
いいじゃない！！！！



開催日時：①水曜 19:00～19:45 7/16・8/13 休み

7月2日(水)～9月17日(水) 全10回

②金曜 19:00～19:45 8/15 休み

7月11日(金)～9月19日(金) 全10回

対 象：16歳以上の在住・在勤の方

費 用：各7,700円

申 込：受付にてお申込み**(先着順)**

お申込み時に受付にてお支払い下さい。

お問合せ：港南いきいきフラガ 3450-9915