

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！

プールで運動しましょう！！！！

開催日時：①水曜 19:00～19:45 ※11/5はお休み

10月1日(水)～12月10日(水) 全10回

②金曜 19:00～19:45

10月3日(金)～12月5日(金) 全10回

対 象：16歳以上の在住・在勤の方

費 用：各7,700円

定 員：12名(定員を超えた場合は抽選)

申込期間：9月1日(月)～9月12日(金)

結 果：9月16日(火)

応募方法：電話、もしくは受付にてお申込み

※両日ともお申込み可能

入金期間：9月16日(火)～9月28日(日)

お問合せ：港南いきいきフラガ 3450-9915