

# 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

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7年9月1日(月)～9月14日(日)

結果：9月19日(金)に館内掲示します。

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	時間	回数	定員	担当者
水	10/1～12/10 (11/12除く)	9:20～ 10:05	全10回	12名	前川
日	10/5～12/21 (11/9・23除く)	9:20～ 10:05	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	時間	回数	定員	担当者
金A	10/3～12/5	9:10～ 9:55	全10回	12名	前川
金B	10/3～12/12 (11/14除く)	10:15～ 11:00	全10回	12名	清水
土	10/4～12/6	9:20～ 10:05	全10回	12名	大石