

港南いきいきプラザ

特別体験!!



夜のアクアピクス教室募集

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、オススメ！

プールで運動しましょう！！！！

開催日時 : ①水曜 19:00～19:45

3月4日(水)～3月25日(水) 全4回

②金曜 19:00～19:45

3月6日(金)～3月27日(金) 全4回

対象 : 16歳以上の在住・在勤の方

費用 : 無料

定員 : 12名(定員を超えた場合は抽選)

申込期間 : 2月1日(日)～2月14日(土)

結果 : 2月18日(水)

結果は、お電話またはホームページにてご確認いただきます。

※お電話でご確認の場合は、18日以降にお問い合わせください。

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

お問合せ : 港南いきいきプラザ 3450-9915