

港南いきいきフラザ 「水中運動教室募集」

各クラス共通事項

時 間 : 午前9時20分～10時05分 (45分間)

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8年2月1日(日)～2月14日(土)

結 果 : 2月18日(水)に館内掲示します。

お問合せ : 港南いきいきフラザ 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	回数	定員	担当者
水	3/4～3/25	全4回	12名	前川
日	3/1～3/22(3/29除く)	全4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	回数	定員	担当者
月	3/2～3/23(3/30除く)	全4回	12名	田部井
金	3/6～3/27	全4回	12名	前川
土	3/7～3/28	全4回	12名	大石