

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

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3月1日(日)～3月15日(日)

結果 : **3月20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	回数	定員	担当者
水	4/1～6/3	全10回	12名	前川
日	4/5～6/7	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	回数	定員	担当者
月	4/6～6/29(休館日を除く)	全10回	12名	田部井
金	4/3～6/5	全10回	12名	前川
土	4/4～6/6	全10回	12名	大石