

クラス名	指導内容	インストラクター	日にち・曜日・時間			定員	参加料金(税込み)
ヌードルエクササイズ	ヌードルを使って楽しく水中トレーニング&リラックス。	上村	7月29日	月	10:00～10:45	20名	600円
ウォーク&アクアビクス	ウォーキングでストレッチをしながら十分に体を温め、筋コンディショニングを交えたアクアビクスで脂肪を燃焼。	本間	7月30日	火	10:00～10:45	20名	600円
親子アクアビクス	オムツが取れている乳幼児～未就学児と保護者(父親参加OK)対象 ディズニーの音楽や童謡に合わせてスキンシップをとりながらのエクササイズ。	林	7月31日	水	10:00～10:45	20名	600円
エンジョイアクア	思い切り笑いながら心も身体も躍動できるアクアビクス。 一緒に楽しみましょう！	早坂	8月1日	木	10:45～11:30	20名	600円
リングアクア ～ラテンバージョン～	成人対象 ラテンのリズムに合わせて骨盤や肩甲骨をしなやかに動かしましょう。	林	8月2日	金	11:00～11:45	20名	600円

6/28（金）9：00より受付カウンターにてお申し込みください。

先着順で各クラス定員20名とさせていただきます。

各クラス1回600円で本人のみの受付とさせていただきます。※複数の申し込みも可
上記以外の時間でプールをご利用する事も可能です。

※各日程、前日の正午までに5名を超えない場合は中止とさせていただきます。

開催中止の場合ご連絡およびご返金させていただきます。

それ以外のご入金後のご返金は致しかねます。