

単発受講
スタート

☆筋トレウォーキング
☆アクアビクス
☆ウォーク&アクア



皆さまからの熱いご要望により、教室開始2週目
(12/12)～上記3クラス単発受講申込みを
スタートします！

家にこもりがちな冬の運動不足解消に、屋内プール
で体を動かしてみませんか？

単発受講だからこそ、気軽にチャレンジ！
皆さまのお申込み、お待ちしております。

	月		木	
レッスン 時間	筋トレウォーキング 10:45～11:30	先着 10名	ウォーク&アクア 10:45～11:30	先着 10名
	アクアビクス 11:45～12:30	先着 10名	アクアビクス 11:45～12:30	先着 10名
日 程	12月12日		12月15日	
	12月19日		12月22日	
	1月16日		1月12日	
	1月23日		1月19日	
	1月30日		1月26日	
	2月13日		2月16日	
	2月20日		3月2日	
	2月27日		3月9日	
	3月6日		3月16日	
	3月13日			
料金	1回		1,300円	