

# 夏期短期アクア教室

申込期間: 6月23(月) ~ 7月10日(木)

## 《先生紹介》



本間先生



小川先生

|        | 月曜日               |             |        | 火曜日               |             |
|--------|-------------------|-------------|--------|-------------------|-------------|
| 開催日    | 7月28日/8月18日/8月25日 |             | 開催日    | 7月29日/8月19日/8月26日 |             |
|        | 本間先生              |             |        | 本間先生              |             |
| 教室名・時間 | 筋トレウォーキング         | 9:30~10:15  | 教室名・時間 | アクアエクササイズ         | 9:30~10:15  |
|        | アクアビクス            | 10:30~11:15 |        | アクアビクス            | 10:30~11:15 |



アクアエクササイズは、あまり移動せず行うトレーニングです。



|        | 水曜日               |             | s      | 木曜日               |             |
|--------|-------------------|-------------|--------|-------------------|-------------|
| 開催日    | 7月30日/8月20日/8月27日 |             | 開催日    | 7月31日/8月21日/8月28日 |             |
|        | 小川先生              |             |        | 小川先生              |             |
| 教室名・時間 | 水中ウォーク            | 9:30~10:15  | 教室名・時間 | ウォーク&アクア          | 10:30~11:15 |
|        | アクアビクス            | 10:30~11:15 |        | アクアビクス            | 11:30~12:15 |

水中ウォークは、ウォーキングに重点を置いた教室です。



【ご利用料金】 ※最低申込者数: 6名

アクア: 1,300円/教室

