

本講座は杉並保健所との運動サポーター協定によるものです。スポーツハイツはプラス10分の運動を応援しています。

はじめてアクアエクササイズ講座

プールで運動したい方、応援します!!



開催日 (全4回金曜)

8月9日・16日・23日・30日

時間：午前11時15分～12時15分

対象：水中で運動をはじめたい方

定員：5名(申込順) 長寿応援P対応

持ち物：水着・キャップ・タオル・水分補給飲料等 メガネ使用可

指導：中西浩幸 日本スイミングクラブ協会認定アクアフィットネスインストラクター

参加費：9,570円(税込)(全4回分) お休みの場合は、振替対応相談

お申込：前納予約制(一度納めた費用の返金はできません)

お問合せ：スポーツハイツ フロント ☎ 03-3316-9981

