

# 水中プログラム 体験会

普段運動習慣がない方、**関節などが不安な方**に  
オススメなプール教室です。

楽しく無理ない運動を皆様にご案内致します！  
**ストレス発散にも効果的**です。

**参加費 無料！！**

## 【日 程】

**ゆっくり水中運動 3月12日(水) 12:30～13:00**

**NEWレッスン！**

**アクアボクシング 3月25日(火) 12:00～12:30**

## 【場 所】

八千代市ふれあいプラザ プール

## 【対象者】

八千代市在住・在勤の方で60歳以上の方

※本人確認が出来るものをご提示下さい。

【定 員】 15 名

**1月28日(火)より受付開始**

皆様のご参加を  
心よりお待ちしております。

八千代市ふれあいプラザ