

水中プログラム

(ゆっくり水中運動・アクアボクシング)

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

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 5月20日(火) 12:00~12:30

アクアボクシング 5月29日(木) 12:00~12:30

【場所】

八千代市ふれあいプラザ フール 自由遊泳コース

【対象者】

八千代市在住・在勤の方

※本人確認が出来るものをご提示下さい。

【定員】 15 名

3月28日(金)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