

水中プログラム

(🧑🏻🧑🏻🧑🏻 入水初めて教室 🧑🏻🧑🏻🧑🏻 ・ アクアビクス)

運動効果が高い！ **ビート板キック**を習得しよう。
水泳を始めてまもない方のプール教室です。
楽しく無理なく水中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】

入水初めて教室 6月4日(水) 12:00～12:30

アクアビクス 6月27日(金) 12:15～12:45

【場 所】

八千代市ふれあいプラザ プール 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

5月1日(木)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