

アクアビクス教室

「泳げなくても大丈夫です。」
「初めてでも大丈夫です。」

一緒に楽しく動きましょう！



生活習慣病の予防や改善、
運動不足解消に効果

<内容>

- ★ 最初は
水中ウォーキング
- ★ 次に
リズムに合わせて
アクアビクス
- ★ 最後は
ストレッチで
リラックス

～ 日程 ～

6/21	10時～11時
6/26	14時～15時
7/ 1	10時～11時
7/10	18時～19時
7/19	14時～15時
8/27	14時～15時
8/29	18時～19時
9/ 4	14時～15時
9/ 6	18時～19時
9/ 9	10時～11時

事前申し込みは社会教育・体育課
(電話 56-4276、FAX 56-4268)まで。

開始時刻に水着着用でプール室内にお
集まりください。