

# アクアエクササイズ

教室名	曜日	時間(h)	内容	受講料	申込日	申込時間
脂肪燃焼アクアⅠ	水	19:00~20:00	リズムカルに体を動かし、 楽しみながら脂肪燃焼していきます。	3,060	8/30	19:00~19:15
楽しい水中運動	金	11:00~12:00	歩行をベースにさまざまな動きを 取り入れ、全身を動かします。	5,100	9/1	11:00~11:15
脂肪燃焼アクアⅡ		14:00~15:00	リズムカルに体を動かし、 楽しみながら脂肪燃焼していきます。	5,100	9/1	14:00~14:15

## 開催日程

### 脂肪燃焼アクアⅠ

第1回	9/13
第2回	9/27
第3回	10/4
第4回	11/8
第5回	11/22
第6回	11/29

### 楽しい水中運動 脂肪燃焼アクアⅡ

第1回	9/8	第6回	10/27
第2回	9/15	第7回	11/10
第3回	9/22	第8回	11/17
第4回	9/29	第9回	11/24
第5回	10/6	第10回	12/1

対象：18歳以上（高校生不可）

定員：各30名

持ち物：受講料、ボールペン



■お問い合わせ

エコハウス138 指定管理者

TEL:(0586)47-7138