

アクアビクスD

健康増進！！シェイプアップ！！

水の中で身体に負担なく、全身を効率よくトレーニングしていきます！！

健康増進やシェイプアップに最適です♪

★講座詳細★

【曜日】土曜日（全20回）

【時間】19:00~19:45

【受講料】月額 3,600円

【持ち物】水着・スイムキャップ・タオル・飲み物

【講師】佐藤 真樹

（ADI & AEAアクアフィットネスインストラクター）

H30. 前期講座日程(4月~9月)

【4月】7・14・21・28 【7月】7・14・28

【5月】12・19・26 【8月】4・18・25

【6月】2・9・16・23 【9月】8・15・22