

水中運動でより健康な体づくり

# 1回制特別プール教室 スッキリ水中ウォーキング

どなたでもお気軽に参加できる教室です



水の特性を生かして効率よく動き、心肺機能の向上やシェイプアップを目指した運動プログラムを行います！  
水の中で沢山体を動かしてより健康な体をつくりましょう♪

参加費  
1回  
1000円

日程

12月9日・16日・23日(月)

時間

14:00~14:50

対象

高校生相当以上の方

定員

各日20名

申込み方法

オンラインにて申込(先着順)

参加には事前の申込が必要です。

12/1(日)13:00より受付を開始いたします。

(定員に達し次第キャンセル待ちとなります。)

オンラインにてお申込みください。

レッスン当日に受付にて参加料のお支払いをお願いいたします。

**レッスン前後に自由遊泳を行う場合には別途入場料が必要です。**

◇問い合わせ◇

TAC杉並区上井草スポーツセンター TEL 03-3390-5707

【申込はこちら】

