

# 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** 7月2日(水) 12:00～12:30

**アクアビクス** 7月17日(木) 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

**6月1日(日)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**