

水中プログラム

(ゆっくり水中運動・アクアビクス)

普段運動習慣がない方、**関節などが不安な方に**
オススメなプール教室です。

楽しく無理ない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】

ゆっくり水中運動 10月7日(火)12:15～12:45

アクアビクス 10月30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

9月5日(金)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