

水中プログラム

① 入水はじめて教室

初心者、顔つけ、もぐり、けのびの練習！ 12.5m以上泳げないかた対象

② アクアビクス

音楽に合わせて水中ダンスをしましょう！
楽しく無理なくストレス発散にも効果的です。
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 11月5日(水)12:15～12:45



アクアビクス 11月 28日(金)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

10月9日(木)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