

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。

参加費

無料！！

(日 程)

入水初めて教室 2月18日(水)12:15～12:45



アクアビクス 2月27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

1月6日(火)より受付開始

皆様のご参加を

心よりお待ち致しております。

八千代市ふれあいプラザ