

アクアリラックス 『9月』

水中で、体を動かし、浮き棒を使用して、水の「水圧」「抵抗」「浮力」を利用した軽運動！

・健康維持 ・体力増進 ・ストレス解消

日程 3回コース 金曜日

① 9/6 ② 9/13 ③ 9/20

9:15~10:30

受講料：2,700円 (3回分 含消費税)

携行品：水着、バスタオル、飲料水
スイミングキャップ

教材費：なし

講師名：殿村美和子

(日本スポーツ協会公認 水泳指導員)

定員：25名



8/3(土) 10:00~窓口・電話にて受付開始

お申込み・お問い合わせはサンライフ秋田 ☎018-863-1391