

9月から始まる教室の案内です

【※往復ハガキでお申しいただく教室です】				
【熟年水中運動】				
教室名	期間・回数	時間	定員	費用
熟年水中運動	水曜日（13回） 9月23日～12月23日	14:10 ～	15名	6,500円
	木曜日（14回） 9月24日～12月24日	15:00		7,000円
<p>《対象》</p> <ul style="list-style-type: none"> 一般、ゆっくりな運動から始めていきたい方 <p>《応募締切》</p> <ul style="list-style-type: none"> 9月10日（木）ハガキ必着 <p>《内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> 身体が痛くて運動を止めていた方、急激な運動が苦手な方。水中では身体の負担を軽減しながら運動できます。 				

9月から始まる教室の案内です

【※往復ハガキでお申しいただく教室です】				
【アクアシェイプ】				
教室名	期間・回数	時間	定員	費用
アクアシェイプ	木曜日（14回） 9月24日～12月24日	11:00 ～ 11:50	30名	7,000円
<p>《対象》</p> <ul style="list-style-type: none"> 一般（高校生以上） <p>《応募締切》</p> <ul style="list-style-type: none"> 9月10日（木）ハガキ必着 <p>《内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> アクアシェイプは基本動作にプラスして、『二の腕・お腹まわり・太もも』に重点を置きシェイプアップを目的とした運動です。 				