



年末年始特別プログラム



12月・1月 プール

集団プログラムは毎月の運動評価指導の一つとして実施いたします。

日付	AM	PM
12/9(土)	10:00～ / 11:00～	
1/13(土)		14:30～ / 15:30～

内容 水中で、筋力トレーニングや有酸素運動・ストレッチなどを30分程度

スタッフと一緒にいきます。(どなたでも参加できます)

予約方法 来館にて予約をお願いします。

参加費 110円 (プログラム前後の運動実施の有無に関わらず110円を頂戴します)

持ち物 運動ファイル・水着・スイムキャップ・水分・タオル

参加回数 原則、おひとり様1回のみとなります。

ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフまでお問い合わせください