

ショートプログラム

毎週火曜日10:00より
30分間の無料レッスンを行います。

毎月テーマに合わせてレッスンを行います！
お気軽にご参加ください。

～8月のショートプログラム～
体力アップ有酸素運動で
夏のプールを楽しみましょう！

8月 6日 有酸素運動 水中ウォーキング

8月 13日 休講となります。

8月 20日 有酸素運動 アクアビクス

8月 27日 お悩み相談ワンポイントレッスン

※一般利用者が（高校生相当以上）が対象となります。

※開始前に館内放送でご案内いたします。

参加希望の方は1コースにお集まりください。