

歩行用プール主催 月例講習会のお知らせ



日程	時間	内容
5月30日 (月)	13:30～14:15	アクアビクス&ウォーキング
	14:15～14:30	ワンポイントアドバイス
6月6日(月)	13:30～14:15	アクアビクス&ウォーキング
	14:15～14:30	ワンポイントアドバイス
6月27日(月)	13:30～14:15	アクアビクス&ウォーキング
	14:15～14:30	ワンポイントアドバイス
7月25日(月)	13:30～14:15	アクアビクス&ウォーキング
	14:15～14:30	ワンポイントアドバイス
8月8日(月)	13:30～14:15	アクアビクス&ウォーキング
	14:15～14:30	ワンポイントアドバイス

ワンポイントアドバイス 予約不要

(通常利用も出来ます)

指定の時間帯に水中ウォーキングのフォーム修正や効果的なウォーキングの方法をアドバイスいたします。どんどんお声掛け下さい。

アクアビクス&ウォーキング ご予約下さい

※ご予約は開始日の2週間前より可能です (空きがあれば、当日参加も可能です)