

アクアビクス

～肩こり・腰痛改善エクササイズ～

音楽に合わせて体を動かし、水中の浮力を活かして肩こりや腰痛を改善していく水中エクササイズです。



日 時・・・9月4日～3月18日 10時～11時 毎週月曜日 全12回

※9月18日、10月9日、11月13日～2月19日の月曜日は休講

場 所・・・関B&G海洋センター

定 員・・・30名 対象・・・18歳以上

参加費・・・6,000円（別途スポーツ保険料 64歳以下1,850円/65歳以上1,200円）

持ち物・・・水着・キャップ・タオル



8月19日より受付

お問い合わせ 関B&G海洋センター ☎0595-96-1010