

2023年

水中エクササイズ 秋

運動不足を楽しく解消しませんか？

浮力のあるプールで膝や腰に負担なく、
適度な負荷で体力維持・増進につなげます。
初めての方でも大歓迎です！お気軽にご参加ください。

水中エクササイズ 秋 開催日カレンダー

開始日 9月1日～最終日 12月22日の全16回コースとなります。
金曜日○のついている日が開催日となります。(祝祭日を除く)

9月							10月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				
11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4						1	2
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
26	27	28	29	30			24 31	25	26	27	28	29	30

- 【開催期間】 令和5年9月1日～12月22日
毎週金曜日(祝祭日を除く)
詳しくはカレンダーをご覧ください。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
中止となる場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。
(中止の場合は参加者の方にご連絡いたします。)
- 【時間】 10時30分～11時30分
- 【場所】 紫雲の郷 プール
- 【講師】 前田 美佳 氏
(ANCS アクアビクスインストラクター・PTCパーソナルトレーナー)
- 【対象・定員】 20歳以上 女性の方 25名募集
- 【参加費】 全16回コース 一括8,800円 / 各回650円
- 【その他】 *水着・水泳帽子・タオル、
水分補給できるものをご持参下さい。
*開始時刻までにフロントにて受付・ご準備を行い
プールにお越し下さい。



《申し込み・お問合せ》
紫雲の郷 体育施設担当者
TEL: 0254-41-1126

《主催》
紫雲寺記念公園 P P