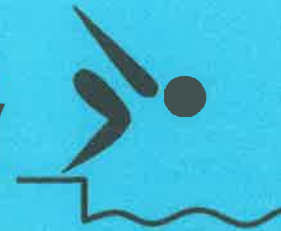


免疫アクアフィットネス

IMMUNITY AQUAFITNESS

SASHIMA
COMMUNITY
CENTER



水の浮力により、疲労しやすい筋肉を
リラックスさせ、全身運動により、
筋力と免疫力の向上を図ります。

- ☑ 曜 日：毎週水曜日
- 時 間：13時30分～14時30分
- 場 所：温水プール
- 対 象：16歳以上
- 参加費：1回500円（入場料込み）
- 定 員：20名
- 持ち物：水着・水泳帽
タオル・飲み物

マウスシールドの着用をお願いします。



運動レベル ★★★★★

WEDNESDAY STARTS AT 13:30 PM
4/13.20.27 5/11.18.25 6/1.8.15.22

当日、窓口にて受付致します。（先着順）
定員になり次第、締め切りとします。