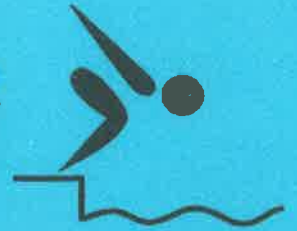


アクアフィットネス

AQUAFITNESS

SASHIMA
COMMUNITY
CENTER



水の特性を活かすことで、自分に合った負荷を自由に調整でき、年齢や運動レベルを問わず効果的に水中運動を行います。

- ☑ 曜日：毎週木曜日
- 時間：9時30分～10時20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。



THURSDAY STARTS AT 9:30 AM
4/14.21.28 5/12.19.26 6/2.9.16.23

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。