

# 大人のコース

# アクアビクス教室

☆☆☆☆☆

参加者募集！！

☆☆☆☆☆

アクアビクスとは、水の中で音楽に合わせて体を動かす運動で、水の抵抗や浮力を受けるためエネルギー消費も多く健康増進と体力づくり、シェイプアップ効果もあります。

日時

9月7日～10月19日 <毎週木曜日>

午前10時45分～11時30分 計 7 回

場所

あずまウォーターランド

対象

18歳以上の市内在住・在勤・在学者

※プールでの歩行が出来ない方は、ご遠慮ください。

顔は付けられなくても可。

定員

50名

受講料

無料 ※ただし施設使用料は要 1回 310円

申込先

下記日程の15分間のうちに、

あずまウォーターランドへ直接お越しください。

8月31日(木) 午後2時～15分間のみ受付

場所：あずまウォーターランド内ロビー

- ※ 定員を超えたら、日程の受付終了時から抽選会を行います。  
抽選にて当選された方は、当選権利を譲渡することは出来ません。
- ※ 申込みはご本人に限ります。代理受付はできません。
- ※ お電話による予約はできません。

お問い合わせ先

伊勢崎市あずまウォーターランド

電話0270-62-9966