

★クリスマス★アクア!!

平成28年12月23日開催

今年もやります!クリスマス★アクア!

簡単な動きで楽しく運動できるプログラムです!!

初めての方でも安心して行える内容です!

ケーキを食べる前にみんなでシェイプUP!!



時間：14：00～14：45

※13：55より体操・出席確認

対象：16歳以上

定員：25名

参加費：610円（※当日払いになります。）

持ち物：水着・水泳帽子・タオル等

申込方法：12月1日（木）9：00から区民優先受付開始

11日（日）以降空きがある場合区外の方も受付可

講師：海老澤 恭介

その他：ご不明な点はスポーツセンターまでお問い合わせください。

TEL 03-3390-5707

