

# アクアエクササイズ

教室名	曜日	時間	内容	受講料	申込日	申込時間
脂肪燃焼アクア I <b>当日</b>	水	19:00~20:00	リズムカルに体を動かし、楽しみながら脂肪燃焼していきます。	¥500	当日	18:25~18:55
楽しい水中運動	金	11:00~12:00	歩行をベースに様々な動きを取り入れ、全身を動かします。	¥3,150	10/11	11:00~11:15
脂肪燃焼アクア II	金	14:00~15:00	リズムカルに体を動かし、楽しみながら脂肪燃焼していきます。	¥3,150	10/11	14:00~14:15

対象:18歳以上(高校生不可)

定員各30名

## 楽しい水中運動

※10月増税に伴い、  
受講料の変更をしています。

開催日程	
第1回	11/1
第2回	11/8
第3回	11/15
第4回	11/22
第5回	11/29
第6回	12/6



## 当日参加型

### 脂肪燃焼アクア I

### 脂肪燃焼アクア II

開催日程	
第1回	9/11
第2回	10/30
第3回	11/13
第4回	11/27
第5回	12/11

開催日程	
第1回	11/1
第2回	11/8
第3回	11/15
第4回	11/22
第5回	11/29
第6回	12/6

※定刻より教室を始める関係上、開始時間5分前で受付を締め切らせていただきます。

また、教室を開始してからの途中参加は出来ませんので、予めご承知おき下さい。

■お問い合わせ

エコハウス138 指定管理者

TEL:(0586)47-7138