

大人向け 水中運動教室

水中でのウォーキング、筋カトレーニングなど

※主に中高年向けの内容ですが、同じ内容でも負荷をしっかりとかければ若い方でも体力づくり等に十分な運動になります。

受付開始

すべて土曜日

3/11 (土)	4月	1日	8日	15日	22日	
4/8 (土)	5月	6日	13日	20日	27日	
5/13 (土)	6月	3日	10日	17日	24日	

対象

18歳以上で健康に問題なく
介護を必要としない方



定員

先着20名

時間

9:10~10:00

参加費

4000円 (新規の方は別途教室専用キャップ代520円が必要です)

※お申込み後のキャンセルにつきましては返金いたしませんので
ご了承下さい。

申込み
問合せ

参加費を添えて豊田地域文化広場受付まで

☎0565-53-0671