身体機能改善教室

プールでの運動なので膝痛・腰痛予防をお考えの方に最適です！

あなたの身体機能の改善をサポートします。

毎月第2・第4金曜日に好評実施中！

（令和3年2月より金曜日に変更します。）

参加ご希望の方は、前日までにご予約下さい。

受講料：チケット4枚綴り　5.280円（税込み）

＜レッスンの流れ＞

19：45頃にトレーニングジムにて血圧等簡単な体調チェック後

20：00～20：45までプールでレッツエクササイズ！

Let's every body!
アクア・エクササイズ♪

マイ・エス・スイミング名電
TEL　052-711-9910