

令和4年度 第1期 アクア・フィットネス教室

■ ■ 追加募集 3月26日（土）9時から電話にて先着順 ■ ■

番号	コース	曜日	時間	募集人数
131	水中ウォーキング	月	13時～	12
132	アクアエクササイズ		14時～	10
133	バラエティアクア		19時～	11
134	おはようアクア	火	9時～	2
135	アクアボディレボリューション	水	12時～	3
136	ゆったりアクアウォーキング		13時～	7
137	アクアビューティーフロー		14時～	11
138	ウォーキング&エクササイズ	木	14時～	6
139	おはようウォーキング	金	9時～	11
141	リンパエクササイズ	水	12時45分～	5
142	脳と体のすこやか体操	金	12時20分～	9