

# 令和4年度 第4期 アクア・フィットネス教室

■ ■ 追加募集 12月24日（土）9時から電話にて先着順 ■ ■

令和4年12月23日 現在

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～	11
132	アクアエクササイズ		14時～	2
133	バラエティアクア		19時～	9
134	おはようアクア	火	9時～	締切
135	アクアボディレボリューション	水	12時～	6
136	ゆったりアクアウォーキング		13時～	8
137	アクアビューティーフロー		14時～	14
138	ウォーキング&エクササイズ	木	14時～	4
139	おはようウォーキング	金	9時～	12
140	脂肪燃焼アクア	火	12時～	1
141	リンパエクササイズ	水	13時～	2
142	脳と体のすこやか体操	金	12時20分～	10