

令和7年度 水中フィットネス・2階フィットネス教室

■■ 3月24日（月）9:00から追加申込開始 ■■

令和7年3月23日 現在

水中フィットネス教室（自動継続制）

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～	13
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～	15
135	アクアボディレボリューション	水	12時～	9
136	ゆったりアクアウォーキング		13時～	14
137	アクアビューティーフロー		14時～	16
138	ウォーキング&エクササイズ	木	14時～	10
139	おはようウォーキング	金	9時～	12

2階フィットネス教室（年3期制） 1期 受講期間 4月～7月まで

141	リンパエクササイズ	水	13時～	1
142	脳と体のすこやか体操	金	11時45分～	11