

# ウォーキング

夏!!特別教室

# ジョグ

# アクア

**ウォーキングジョグアクア**とは

歩いて走って動く！

運動強度はウォーキング以上、アクアビクスより易しいです。

日時 8月21日(水)、28日(水) 13:00~14:10

申込み 8月8日 (木)~ 10:00~20:00

窓口にて(先着順・電話申し込み不可)

定員 10名(定員に満たない場合、当日参加可)

受講料 1,500円(別途プール施設使用料)

持ち物 水着の他に必ず水泳帽子が必要です。



担当講師

和泉田 美奈

狭山市ふれあい健康センター サピオ稻荷山

04-2953-0577