

水中運動・アクアビクス

一日体験教室

健康づくりに水中で楽しくカラダを動かしましょう♪

【日 時】

水中運動教室

- ① 3月24日（月） 13時30分～14時30分
- ② 3月27日（木） 13時30分～14時30分
- ③ 3月28日（金） 13時30分～14時30分

アクアビクス教室

- ① 3月25日（火） 13時30分～14時30分
- ② 3月28日（金） 14時30分～15時30分

【定 員】 各10人（先着順）

【参加料】 一般 各800円

シニアパスポート・各種福祉手帳をお持ちの方は、各500円

【申し込み方法】 3月7日（金）から受付開始。

直接事務所窓口もしくは、お電話にてお申込みください。

＜お問合せ・お申込み＞

上越市立オールシーズンプール TEL524-3130



皆様のご参加をお待ちしております♪