



夏の単発

ストレッチ & エクササイズ

第3弾

まずは軽運動室にて、ゆったりとした音楽を聴きながらリラックスしてストレッチ。

心も身体も充分ほぐれたところで、水着に着替えてプールへGO！！



今度は水中にてのエクササイズ♪水深の浅い児童プールを使用してのレッスンですので、お水が苦手な方でも大丈夫！1回のレッスンで水陸両方のエクササイズが楽しめるお得なクラスです。

9月～の2期定期クラス申込を迷っている方、泳ぐのはいやだけど、ただ水中を歩いているのにも飽きてしまった方等々、この機会に是非1度お試し下さい。



<レッスン開催日一覧>

8月27日（火）	10：30～11：40	1レッスン スタジオ30分 児童プール30分	定員 各回15名
8月30日（金）	10：30～11：40		
お着替えを含め入場は10：00～退場は12：30までとします。 上記時間外ご利用の場合、別途入場券をお求めの上、受付へお申し出ください。			

料金：¥1,200- / 1回

申込開始日：7月2日（火）10：00～先着順 ご来館にてお申込ください

- お申込みは、ご本人様またはご家族の方のみとさせていただきます。
ご友人など、代理の方による受付はできません。
- 定員に満たない場合レッスン前日まで受付いたします。
- 各日程、前日正午までに5名を超えない場合は中止とさせていただきます。
- ご入金後の返金は致しかねます。ただし、開催中止時のみ、ご連絡及びご返金いたします。

☆お問合せ先☆ 港南プール：横浜市港南区港南台6-22-8

営業時間：9：00～20：00（日曜は18：00） TEL045（832）0801