

サマーアクアエクササイズ

音楽に合わせてながら水中でおこなうエアロビクスダンスです。

水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、しっかりと身体を動かします♪

開催日：7/25、8/1、8/8
8/22、8/29（月曜日）全5回

○時間…8：55～9：40

○参加料…3,300 円

○対象…15 歳以上（中学生除く）

○定員…50 名

○講師…中村あずさ

次の①～③の方法でお申し込みください。

※事前に窓口での会員登録が必要です。

※6/18(土)締切時で定員を超えた場合は責任抽選となります。

①窓口

②メール【会員番号、氏名（ふりがな）、教室名（サマーアクアエクササイズ）】を明記

③ホームページ

「にいがたスポーツナビ」教室申込フォーム →



申込期間 5/22(日)～6/18(土)
締切必着です

◇申し込み・問合せ◇

西総合スポーツセンター

TEL:025-373-6311

メール:cospo@niigata-kaiKou.jp