

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：7/22、7/29、
8/5、8/19 (月曜日) 全4回

○時 間…8：55～9：40

○参加料…2,800 円

○対 象…15 歳以上 (中学生除く)

○定 員…60 名

○講 師…中村あずさ

申込期間 6/1(土)～6/15(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:025-268-6400

メール:cospo@niigata-kaiKou.jp

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。

※6/15(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

「にいがたスポーツ情報ナビ」教室申込フォーム →



QR