

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~~中止
8/19、8/26 (8/5 中止分の代替日)

(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