

# 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♪

## ● 月曜日コース ●

○開催日：7/27、8/3、10、17、24（全5回）

○講師：中村あずさ                      参加料：4,000円

## ● 土曜日コース ●

○開催日：7/25、8/1、8、22（全4回）

○講師：佐藤美和子                      参加料：3,200円

○時 間…8：55～9：40

○対 象…15歳以上（中学生除く）

○定 員…各コース60名



申込期間

6/1(月)～6/21(日)

締切必着です

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。

※6/21(日)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（[cospo@piif-nk.com](mailto:cospo@piif-nk.com)） 【会員番号、氏名（ふりがな）、教室名・コース】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 →

◇問合せ◇ 西総合スポーツセンター  
TEL:025-268-6400



QR