

# Let's Enjoy!!

## アクアビクス



水曜 10:20-10:50

参加費 200円



水の中で音楽に合わせて行うエアロビクス。

水の特性を存分に利用し、ダイエットや運動不足解消・体力向上したい方におすすめ！  
基本動作を中心に行う30分間のクラスです！

### 《参加・利用方法》

- \* 事前に、総合フロントにて参加費200円をお支払いください。
- 9:30 より、先着順で受付いたします。(定員30名)
- \* 券売機でプール利用券をご購入ください。
- \* 入場ゲートより更衣室で着替えを済ませて25mプール(窓側)にお集まりください。
- \* 更衣室のロッカーは、1回の利用につき100円硬貨が必要です。  
(利用後、100円硬貨は戻ります。)
- \* スイミングキャップの着用が必要です。スイミングキャップの貸出しはありません。
- \* アクセサリー・装飾品・電子機器の持ち込みはできません。  
(防水補聴器のご利用は可能です。)
- \* 体調の優れない方は自主的に参加を見合わせてください。
- \* 担当者及び教室の内容は都合により変更になる場合があります。
- \* 祝日・7月・8月は開催されません。