

令和6年度 サン・ビレッジ衣浦 水中ワンポイントレッスン



- 参加費 プールの入場料（大人 440 円）
 - 対象者 15 歳以上（中学生除く）
 - 定員 各 18 名
- ※受付は電話予約による先着順です※

水中ウォーキング

金曜日 15:10~15:50

水中歩行と水中体操で楽しく有酸素運動 健康増進・運動不足解消

アクアダンス

木曜日 19:10~19:50

音楽に合わせて楽しく全身運動 脂肪燃焼！ストレス解消

パワフルアクア

木曜日 19:10~19:50

浮きポール等を使って、水中で筋トシを行います

<注意事項>

- レッスン当日は受付にて予約確認をさせていただきますので5分前までにお越し下さい。
（ご予約キャンセルの場合は、必ず連絡をお願い致します。）
- 次回分の予約は予約開始日の18:00から開始します。
（1回の受付予約で予約できる人数は1人までとなります。）
- レッスン前後に施設利用される方は受付へお申し出下さい。



【お問い合わせ】
☎ 0566-41-2655