

# 【アクアビクス体験会】

## 10月火曜開講予定

水の浮力が働き、関節への負担がかかりにくい！  
上半身・下半身の両方を強化!!

水の抵抗によって負荷量を調整できるため、  
運動初心者や高齢者でも無理なく運動できます。

日時	9/7・14・21(火) ※追加:13:45~14:30 14:45~15:30
対象	16歳以上
定員	12名 ※最小遂行人数 3名
参加費	1,100円(税込)／回
講師	和泉田 美奈
その他	○ご参加希望の方は、 <u>2日前まで</u> にご予約ください ○上記期間中は何度でも参加できます ○講座無料チケットはご使用いただけません ○10月～開講時間は12:15~13:00です

ご不明な点がございましたらお気軽にお問合せください。

ペアーレ埼玉