

# 令和5年度 サン・ビレッジ衣浦 水中ワンポイントレッスン



場所 25m プール (フリーコース)

参加費無料 (プール入場料のみ)

!! 参加者大募集 !!



## 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>

- 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。)
- 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