

アクアビクス特別教室



今年こそ!!プールで始める

健康づくり

～水中での運動を楽しく紹介します～

春からアクアビクスを始めるきっかけに！
アクアビクスや水中ウォーキングをはじめよう。

2019年

開催日：4月21日

日曜日開催

10時30分～12時00分

ラ-ラ松本25mプール

定員40名

【初めての方・継続会員の方
大歓迎】

ご家族・お友達一緒に♪

料金：500円(税込)

別途プール入場料が必要です

事前申し込みが必要となります。ラ-ラ松本2階総合受付にて

内容：アクアビクス・水中ウォーキングなどの水中エクササイズバリ
エーションを体験できます♪

コミュニケーションエクササイズで楽しんでエクササイズ♪

担当インストラクター 所属：CFM実行委員会

★遠藤先生・・・月曜：やさしいエアロビクス・リラックスヨガ
金曜：アクアビクス

★古畑先生・・・月曜：初級エアロ 月曜：アクアビクス

★田中先生・・・金曜：癒しのヨガ

★曾山先生・・・水曜：初級・中級水泳 月・木曜：無料アクア

★小林先生 ★百瀬先生

お問合せ・お申込み

〒390-0851 長野県松本市大字島内7412番地

ラ-ラ松本マネジメントグループ

【営業時間】10:00～21:00

TEL:0263-48-1110