

# シェイプアップアクア

しっかり動いて体力向上したい方へ！



水中で簡単なコンビネーションを取り入れ  
身体を動かしながらシェイプアップ！（水深110cm）

【日程】 4/8～9/9（水曜日 全17回）

※4/29、5/6、6/3・10、7/29、8/12を除く

【時間】 11：00～12：00

【対象】 高校生以上の方（岡山市民の方優先）

【受講料】 13,940円 ※お支払いにpaypayコード決済も  
ご利用いただけます

【定員】 30名

【場所】 西大寺ふれあいセンター  
2階 屋内温水プール

【講師】 高橋 抄千江 先生

【締切】 3/25（水）必着

