

# 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