

シェイプアップアクア



水の特性を存分に利用して
効果的に体力アップ・シェイプアップ！

【日程】 10/14～3/17 <水曜日 全22回>

※12/30を除く

【時間】 11:00～12:00

水深：110cm

【対象】 高校生以上の方（岡山市民の方優先）

【受講料】 18,040円 <全22回分>

※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】 9/30（水）必着