

8月・9月限定 水中リズム体操のご案内

【実施日】 下記 開催カレンダーをご確認ください。

【実施時間】 10:30～11:00

【参加費】 無料
*プール利用料は別途頂戴します。

【参加方法】 実施時間になりましたら実施コースにお集まりください。
*レッスン開始後の途中入場はお断りさせていただきます。

【定員】 20名程度

【実施内容】 水中でのウォーキングや簡単な筋力トレーニングを
音楽にあわせて自分のペースで行っていきます。

【担当】 中林

【開催日程】

8月		9月	
22	金	5	金
29	金	12	金
		19	金
		26	金



川崎市多摩スポーツセンター
044-946-6030