

水中散歩教室

申込期間11月21日～12月7日

高齢者や低体力者を対象とした「プールで歩く運動」です。
プールで歩く運動は、膝や腰に負担をかけずに効果的に行えます。
肩こり・腰痛の予防や改善にも効果的！
泳いだり、プールに顔をつけたりすることはありません。



戸越台中学校

日程:1/13～3/31(木曜日) 全12回

時間:①9:45～10:45

②11:45～12:45

料金:各¥6,000(税込) 定員:30人

日野学園

日程:1/6～3/31(木曜日) 全13回

時間:③13:45～14:45

料金:¥6,500(税込)

定員:30人

八潮学園

日程:1/6～3/31(木曜日) 全13回

時間:④9:45～10:45

⑤11:45～12:45

料金:¥6,500(税込) 定員:30人

品川学園

日程:1/7～3/25(金曜日) 全11回
(2/11を除く)

時間:⑥9:45～10:45

⑦11:45～12:45

料金:¥5,500(税込) 定員:30人

豊葉の杜学園

日程:1/7～3/25(金曜日) 全11回
(2/11を除く)

時間:⑧9:45～10:45

⑨11:45～12:45

料金:¥5,500(税込) 定員:30人