

★2020年度 2期 6・7月★

# ゆっくり健康体操



プールには入らず、床の上で行う教室です。  
筋力の向上を目標とした健康体操を行います。  
運動不足解消にもオススメです！  
簡単なプログラムなので、初心者の方でも安心してご参加いただけます♪

新型コロナウイルス感染症予防対策の為、2020年度1期の教室が全て休講になってしまい、大変申し訳ございませんでした。

★ 2期は通常の募集は行わず、営業再開後に窓口にて先着順で受付いたします。  
定員になり次第、締切とさせていただきます。予めご了承ください。

- 日程 6月・7月 隔週火曜日  
( 6月/2・16・30 7月/ 7 )
- 時間 11:00~11:50
- 対象 16歳以上
- 受講料 コース参加 → 2,400円(全4回)  
当日参加 → 800円(1回)
- 定員 5名
- 場所 あきる野市民プール  
2階観覧席

## もちもの

- ・動きやすい服装
- ・室内履き
- ・タオル(汗拭き用)
- ・飲み物



《あきる野市民プール》 ☎ 042-550-1711  
<http://www.tama-spo.com/akiruno/index.html>

