

# ボディシェイプ

# AQUA

関節に負担の少ない水中で  
年末に備えて  
有酸素運動&筋トレ!!

**12月28日(金) 14:10~15:00**

料 金 : 1名 500円

定 員 : 30名(要予約)

対 象 : 高校生以上

持ち物 : 飲み物、タオル、スイミングキャップ、水着

場 所 : フール

担 当 : 鈴木 総子

アクアビクスが  
初めての方も大歓迎!  
お気軽に  
ご参加下さい(^o^)/

※フロントに申込用紙がございます。

詳しくはフロントにてご確認下さい。

※別途プール利用料金がかかります。

※フリースペースでの参加は出来ません。

※上記の時間帯、プール初心者コース・完泳コースはありません。

あらかじめご了承下さい。

さわやかフラザ軽井沢