

令和3年度 アクアエクササイズ教室

| | 日程 | | | | 定員 | 区報掲載 | 申込締切 |
|--------------|------|-------|-------|-------|-----|-------------|-------------|
| | | | | | | | |
| 4月 日曜コース | 4/4 | 4/11 | 4/18 | 4/25 | 50人 | 2月25日 号 | 3月11日 必着 |
| | 日 | 日 | 日 | 日 | | | |
| 11月 日曜コース | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 50人 | 9月25日 号 | 10月8日 必着 |
| | 日 | 日 | 日 | 日 | | | |
| 12月 水曜コース | 12/1 | 12/8 | 12/15 | 12/22 | 50人 | 10月25日 号 | 11月8日 必着 |
| | 水 | 水 | 水 | 水 | | | |
| 1月 日曜コース | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 50人 | 11月25日 号 | 12月9日 必着 |
| | 日 | 日 | 日 | 日 | | | |
| 2月 水曜コース | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 2/23 | 50人 | 12月25日 号 | 1月11日 必着 |
| | 水 | 水 | 水 | 水祝 | | | |
| 3月 日曜コース | 3/6 | 3/13 | 3/20 | 3/27 | 50人 | 1月25日 号 | 2月8日 必着 |
| | 日 | 日 | 日 | 日 | | | |

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定員が変更、中止になる場合があります。

泳ぎとは異なった水の特性を活かしたアクアエクササイズ。
水中で全身運動とリズムを楽しむプログラムです。



☆時間：10：00～11：30

☆場所：総合体育館（文京区本郷7-1-2）

☆対象：区内在住・在勤・在学の18歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。

☆定員：50人（抽選）

☆費用：2,200円