

3／24(金)特別2教室開催！

アクア

コンディショニング

アクアファイター

開催日：令和5年3月24日(金)

開催時間

アクアコンディショニング 10:00～10:45

アクアファイター 11:00～11:45

場所：ふれーゆ 25mプール

受講料：各1,100円(セット券付き)

対象：高校生以上

定員：各先着20名



ふれーゆ1階受付で現金のみの申込みとなります。

定員になり次第、受付終了となります。

申込み後の返金はできません。

横浜市高齢者保養研修施設 ふれーゆ

【アクアファイター】

水中で音楽のリズムに合わせて、パンチ・キックを中心に
コンビネーションを作り組み合わせていく
45分間の有酸素運動のプログラムです。