

おとなプログラム紹介

【クラス別に分かれて、1時間集中】

◎成人ナイトコース ※指導者つき

月・木20:00～21:00/土13:00～14:00 8,140円(税込)

◎成人デイコース ※指導者つき

火・金12:00～13:00/土13:00～14:00 8,690円(税込)

【顔を水につけずに、水中で健康体操】

◎おはよう健康コース※指導者つき

週1回 火or金 10:30～11:30 4,840円(税込)

週2回 火・金 10:30～11:30 5,940円(税込)

◎歩いて健康コース ※指導者つき

週2回 月・木

or

火・金 13:00～13:45 5,940円(税込)

週4回 月火木金 13:00～13:45 6,490円(税込)

