



岩槻温水プール 水中運動プログラム

かんたんアクアビクス

【日時】令和5年4月13日～6月29日

毎週木曜日 10:00～10:50(祝日は除く)

【対象】18歳以上の健康な方

【参加費】1回 750円(入場料込み)

【定員】20名(先着順/30分前から受付開始)

【無料体験受付中】初めての方限定・先着順。

忙しいママのリフレッシュにもおすすめ！

4/5(水)9時～受付開始。前日までに電話でお申し込みください。

岩槻温水プール さいたま市岩槻区本丸3-17-2
TEL:048-758-2301 FAX:048-758-2302
<https://www.sgp.or.jp/>

水中運動プログラム 【木曜日】

【かたんア쿠アビクス】開催カレンダー

4月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

開催日の10:00~10:50

毎月第4月曜日は休館日です



どなたでもご参加いただけます！

音楽に合わせた水中ダンスで
脂肪燃焼・筋力アップ・ストレス発散等、
様々な目的でご利用ください!!

【無料体験】のご案内

令和5年4月以降、【火曜日】【木曜日】のプログラムの
初回が両方無料で体験できます！

※いずれも参加費750円が無料。ロッカー代金50円は有料です。
参加前日までにお申し込みください。（1か月後の同日まで受け付けます）