

R2水中運動『リフレッシュ教室』日程 <毎週:木曜日>



☆1クール

回数	実施日	時間
1 (計測)	10月 1日 (木)	18:00~19:30
2	10月 8日 (木)	18:00~19:25
3	10月15日 (木)	18:00~19:10
4	10月22日 (木)	18:00~19:10
5	10月29日 (木)	18:00~19:10
6	11月 5日 (木)	18:00~19:10
7	11月12日 (木)	18:00~19:10
8	11月19日 (木)	18:00~19:10
9	11月26日 (木)	18:00~19:25
10 (計測)	12月 3日 (木)	18:00~19:25

☆2クール

回数	実施日	時間
1 (計測)	12月17日 (木)	18:00~19:30
2	12月24日 (木)	18:00~19:25
3	1月 7日 (木)	18:00~19:10
4	1月14日 (木)	18:00~19:10
5	1月21日 (木)	18:00~19:10
6	1月28日 (木)	18:00~19:10
7	2月 4日 (木)	18:00~19:10
8	2月18日 (木)	18:00~19:10
9	3月 4日 (木)	18:00~19:25
10 (計測)	3月11日 (木)	18:00~19:25

☆受付時間 17:50~18:00

※1・2・9・10回目は2階会議室、3~8回目はプールにお集まりください

☆初回と最終回は、体重・体脂肪・血圧測定・アンケートがあります

☆持ち物 水着 水泳帽 タオル 飲み物 プール料金400円