

2024 12月イベント

アクアビクス



音楽に合わせた有酸素運動と
水圧による筋力トレーニング！
水中なので体重の負担もなく
楽に運動～♪

2日間限定イベント！

場所：ぐるる宮代温水プール

日時：① 12月14日（土）
AM11:00～11:40

② 12月26日（木）
AM11:00～11:40

受講料：¥600(別途入場料¥400が必要です)
レッスン前のご入場も可能です

対象：大人（16才以上）

<申し込み開始>

12/1（日）AM10:00～
定員各30名（先着順）
窓口またはお電話にて

**前日までの申込みを
お願いいたします**

**また、5人以下の場合
開催いたしません**

- 水着、キャップ、ゴーグル、飲み物、タオル、を持参してください。
- 施設では入場時、消毒をお願い致します



宮代町総合運動公園

TEL：0480-32-1543

〒345-0836
埼玉県南埼玉郡宮代町大字和戸1834

●営業時間 平日 9:00～21:00
日・祝日 9:00～18:00

●休館日 月曜日 年末年始