

2024 11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 11月9日(土)  
AM11:00～11:40

② 11月28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>

11/1(金) 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