



東海市 しあわせ村



シェイプ アップ アクア

教室日程	毎週金曜日 (祝日・学校が長期休校の際は休講)
時間	12時30分～13時30分
ところ	しあわせ村 温浴プール
参加費	550円/回 (入場料込)
講師	ハローフレンズINOA

水中で行うストレッチを中心に、

腰や膝に負担が少なく

健康維持や体力づくりに

最適の有酸素運動です。

