

POOL  
WALK  
ING

今年はまだまだ  
終わらない！！

始めやすい  
30分！！

ハッスル

水中ウォーキング



11月・12月 毎週木曜日！！

(11月 5・12・19・26 日) (12月 3・10・17・24 日)

10:30~11:00 (30分)

11・12月フィットネス  
特別プログラム