

3 月 ウォーターエクササイズ・タイトル表

日	曜日	時間帯	タイトル・内容	その他連絡事項
2	金	15:00~15:45	アクアビクス 音楽に合わせて	初心者OK
7	水	13:15~14:00	アクアビクス 上半身を意識して	初心者OK
9	金	15:00~15:45	水中ウォーキング バランス良く歩く	初心者OK
14	水	13:15~14:00	アクアビクス おなかを意識して	初心者OK
16	金	15:00~15:45	アクアビクス 体力増進	初心者OK
21	水	13:15~14:00	アクアビクス 下半身をしっかりと使う	初心者OK
23	金	15:00~15:45	水中ウォーキング バランス良く歩く	初心者OK
28	水	13:15~14:00	アクアビクス 体力増進	初心者OK
30	金	15:00~15:45	アクアビクス おなかを意識して	初心者OK