

アクアレッスン(7・8月)

- ◆ 運動浴室カード保有者(「アクアビクス入門講座」修了者)が対象になります。
- ◆ 事前予約制で先着順です。キャンセル待ちの申込受付はありません。
- ◆ 1回のレッスン利用人数は15人になります。
- ◆ 月の初回のレッスン日に、翌月の予約を開始します(下記参照)。
- ◆ 予約が出来る回数は、当月1回、翌月1回となります。
 ※レッスン1週間前(同一曜日)に空きがあれば、2回目の予約が入れます(午前9時から電話での受付のみとします)
 ※1ヶ月の受講は最大2回までです(2回目の予約は1回目終了した後から可能です)。
- ◆ 予約受付は月曜日を除く午前9時から午後4時までとし、電話またはアクア受付窓口で行います。
- ◆ ご利用前に必ず1階受付横で血圧測定をしてからご利用ください。
- ◆ 受付・更衣室はレッスン時間の30分前から、水中運動浴室には利用時間の15分前から入ることができます。
- ◆ 更衣室の利用は定員(男性3名・女性5名)を超えないように注意してご利用ください。



【7月分アクアレッスン日程】… 予約受付中

日程	定員	時間
7月 2日(木)	入門講座	【午前】11時～正午 【午後】1時10分～2時10分
	午後 15人	
7月 4日(土)	午前 15人	
	午後 15人	
7月 9日(木)	入門講座	
	午後 15人	
7月11日(土)	午前 15人	
	午後 15人	
7月15日(水)	午前 15人	
	午後 15人	
7月16日(木)	入門講座	
	午後 15人	
7月23日(木)	入門講座	
	午後 15人	

【8月分アクアレッスン日程】… 予約受付 7月2日(木) 午前9時から

日程	定員	時間
8月 5日(水)	午前 15人	【午前】11時～正午
	午後 15人	
8月19日(水)	午前 15人	
	午後 15人	
8月27日(木)	午前 15人	【午後】1時10分～2時10分
	午後 15人	
8月29日(土)	午前 15人	
	午後 15人	



人ひとりが主役 共に支え合い
 安心して暮らせるまち ふじさわ

第4次藤沢市地域福祉活動と一緒に取り組みませんか?
 わかりやすい動画や冊子を作成しています。

<http://www.fujisawa-shakyo.jp>



いきいきシニアセンター
 (藤沢市老人福祉センター)

湘南なぎさ荘

〒251-0037 藤沢市鵠沼海岸 6-17-7

TEL 0466 (36) 2315

FAX 0466 (36) 1171

受付時間：午前9時～午後4時 月曜日休館

