

アクアレッスン(9・10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回目の予約が入られます(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回目が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。



【9月分アクアレッスン日程】… 予約受付中

日 程	定 員	時 間
9月 3日(木)	午前 15人	【午前】11時～正午
	午後 15人	
9月 9日(水)	午前 15人	
	午後 15人	
9月12日(土)	午前 15人	【午後】1時10分～2時10分
	午後 15人	
9月17日(木)	午前 15人	
	午後 15人	

【10月分アクアレッスン日程】… 予約受付 9月3日(木) 午前9時から

日 程	定 員	時 間
10月 1日(木)	(入門講座)	【午前】11時～正午
	午後 15人	
10月 7日(水)	午前 15人	
	午後 15人	
10月 8日(木)	(入門講座)	【午後】1時10分～2時10分
	午後 15人	
10月14日(水)	午前 15人	
	午後 15人	
10月15日(木)	(入門講座)	
	午後 15人	
10月22日(木)	(入門講座)	
	午後 15人	



一人ひとりが主役 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まいませんか？
わかりやすい動画や冊子を作成しています。

<https://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

