アクアレッスン（11・12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。

【11月分アクアレッスン日程】… 予約受付中

日　程	定　員	時　間
11月　5日（木）	午前　15人	【午前】11時～正午
	午後　15人	
11月　7日（土）	午前　15人	
	午後　15人	
11月19日（木）	午前　15人	【午後】1時10分～2時10分
	午後　15人	
11月28日（土）	午前　15人	
	午後　15人	

【12月分アクアレッスン日程】… 予約受付　11月5日（木）午前9時から

日　程	定　員	時　間
12月　3日（木）	午前　15人	【午前】11時～正午
	午後　15人	
12月　5日（土）	午前　15人	
	午後　15人	
12月16日（水）	午前　15人	【午後】1時10分～2時10分
	午後　15人	
12月22日（火）	午前　15人	
	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に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。
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