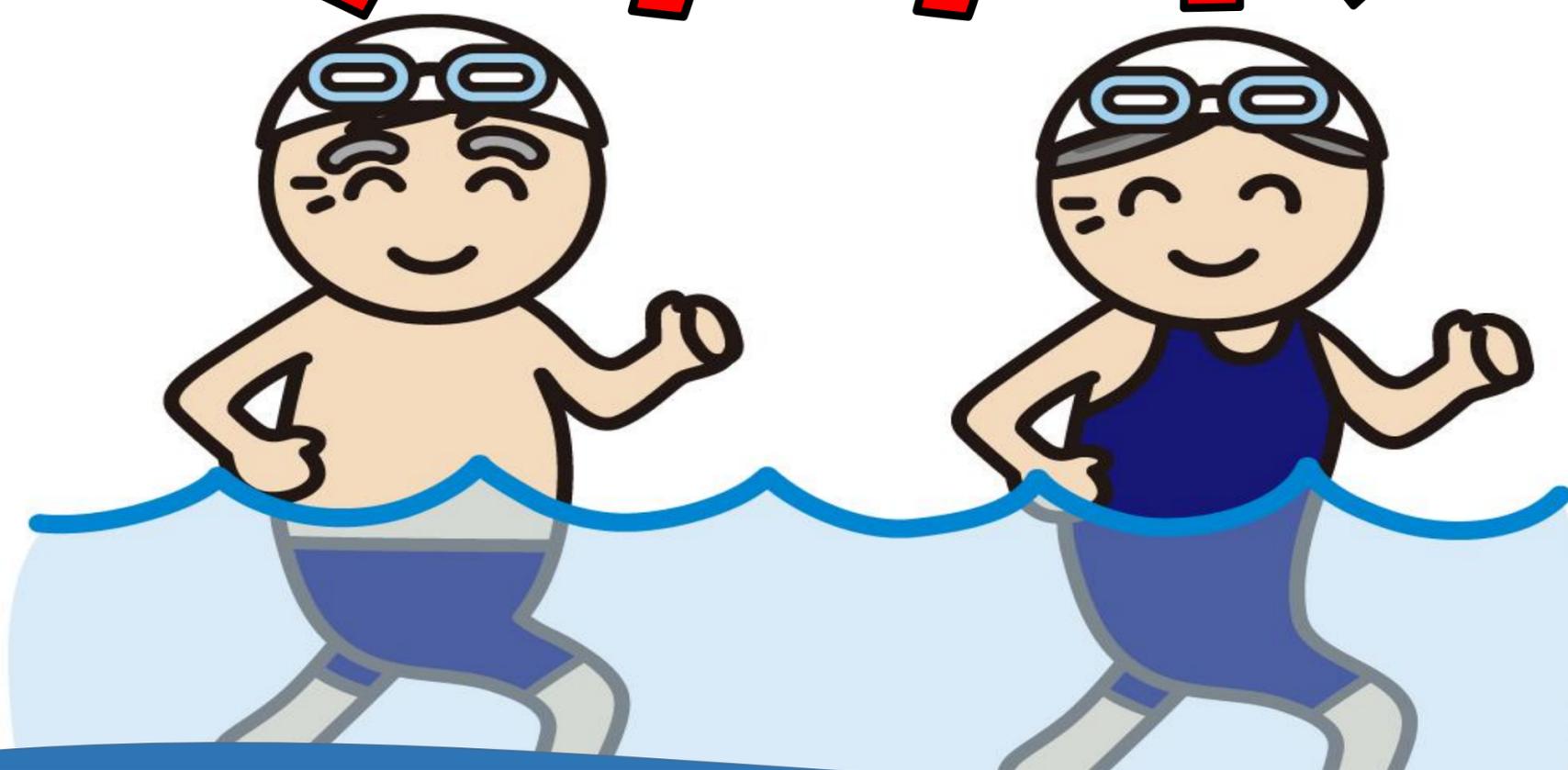


# アクア

# エクササイズ



毎月2回 木曜日 13時30分~13時50分

水中で音楽に合わせてエクササイズしたり、水中歩行や、軽負荷の筋トレなど行います。

4月 16/25日

5月 16/30日

6月 13/27日

7月 4/18日

8月 22/29日

9月 12/26日

10月 3/31日

11月 14/28日

12月 5/19日

1月 16/30日

2月 6/20日

3月 6/27日

対象

障がいがある方及び家族・介助者

場所

看護大学プール

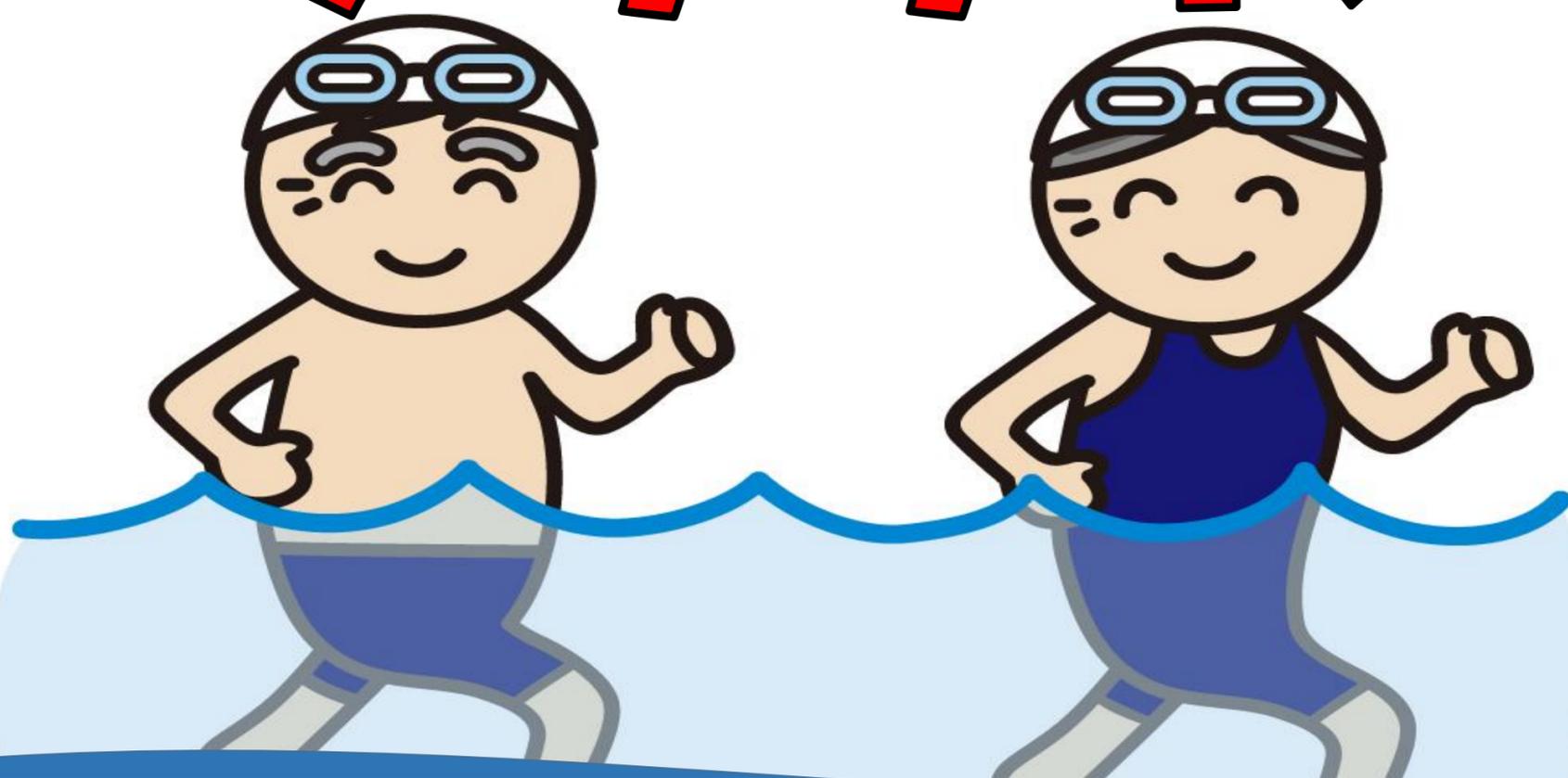
定員

なし

参加費  
無料

# アクア

# エクササイズ



毎月2回 木曜日 13時30分~13時50分

水中で音楽に合わせてエクササイズしたり、水中歩行や、軽負荷の筋トレなど行います。

4月 11/25日

5月 16/30日

6月 13/27日

7月 4/18日

8月 22/29日

9月 12/26日

10月 3/31日

11月 14/28日

12月 5/19日

1月 16/30日

2月 6/20日

3月 6/27日

対象

障がいがある方及び家族・介助者

場所

看護大学プール

定員

なし

参加費  
無料