

中村崇先生 教室ご案内

「水中個別運動指導」

あなたの身体の状態に合わせて、個別に指導します。

日時：9月6日（木） 9:30～10:30

場所：プール

募集人数：先着5名 要予約

料金：2,000円



「血圧が高い人のための運動」

平常な血圧にコントロールする運動をお教えします！

日時：9月18日（火） 13:00～13:30

場所：2階スタジオ

募集人数：先着20名 要予約

料金：無料（会員）、500円（一般）



アクネス佐久平

ご予約・問い合わせは受付までお願いします。

参加費は当日受付の際にお支払ください。

なお、定員がございますのでキャンセルの場合は必ず前日までにご連絡ください。

〒385-0014 佐久市三河田482-1 TEL(0267)68-6800