

# 夜アクア

始まります



- ・ストレス発散に!
- ・リラクゼーションに!
- ・60歳未満の方大歓迎!

全 24 回

## 【らくらく水中運動】

プールで行う、誰にでも簡単にできる水中運動クラスです!

日 程：① 2022年10月5日 ~12月28日  
 ② 2023年 1月11日~ 3月29日  
 期間中の各水曜日に開催（11/23はお休み）

時 間：19:00 ~ 19:30 (30分)

対 象：グランチャカードをお持ちの方

料 金：プール利用料のみ必要となります

※ 申し込みは必要ございません。時間までにプールにお越しください。



### <肖像権の確認>

プログラム中、撮影します写真につきましては、江東区報、グランチャ東雲（東京YMCA）館内展示や機関紙、ホームページへの掲載をさせて頂く場合がございます。予めご了承願います。  
 掲載等につきまして、不都合ございましたら、事前にスタッフまでお伝え下さいます様、お願い申し上げます。