

コース番号	B-9	提供企業・団体名	スポーツクラブNAS鳳				
プログラム名	水中健康運動教室		実施場所	スポーツクラブNAS鳳 (堺市西区鳳東町2-172-1)			
<p>温水プールで水の特性を活かした様々な水中運動のバリエーションを一つまたは二つ程度体験して頂きます。体力レベルに応じて調整させていただきますので、事前にご相談させていただきます。</p> <p>例)ウォーキング、ヌードルエクササイズ、ファンダンス、スプラッシュランなど</p>			対象	大人	定員	特にありません (応相談)	
			所要時間	30~45分 (応相談)	必要経費	無料	
			準備物	水着、水泳ゴーグル(必要あれば)、タオル			
			その他	申込者が会場(プール)を用意できる場合は、講師を派遣することができます。			