

# アクアビクス

シェイプアップに最適な水中で行う  
エアロビクスダンスです。

浮力によって腰や膝にかかる負担を  
軽減してくれるので、多くの方に  
おすすめのプログラムです。

泳げない方でも安心してご参加  
いただけます。

音楽に合わせて楽しく踊りましょう



開催日： 火曜日・土曜日・日曜日  
※7月・8月は火曜日のみ開催

開催時間： 火曜日 13:30～14:00  
土曜日 13:00～13:30  
日曜日 10:00～10:30  
10:40～11:10



※各開始時間の15分前から受付いたします

参加料金： 1回 400円（税込み）

定員： 25名（25名を超えた場合は抽選となります）

対象： 高校生以上

# 腰痛予防教室



## ～身体感覚を磨く～



身体は使ったように変わります。正しい姿勢はコリや痛みを繰り返さない身体です。しなやかさを取り戻した身体で水の中をダイナミックに動きましょう。

筋持久力UP、バランス力UP、心肺機能UPでコリや痛みを繰り返さない身体作りをします。

年齢や身体能力に関係なく身体の為の時間を楽しみましょう！

前半の時間はスタジオでレッスンいたします。

後半はプールでウォーキングのレッスンをいたします。

### 【日 時】

毎週水曜日 11時～12時（60分間） 受付は当日10：45～

### 【参加費】

1回 600円（税込）

### 【定 員】

15名（15名を超えた場合は抽選となります）

### 【対 象】

高校生以上

### 【持ち物】

動きやすい服装、水着、タオル、水分補給の飲み物

