

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。

浮力により腰や膝にかかる負担を軽減。

多くの方におすすめのプログラムです。

泳げない方でも大丈夫です。音楽に合わせて楽しく運動しましょう!!



毎週火曜日	13:30~14:00
毎週土曜日	13:00~13:30
毎週日曜日	10:00~10:30
毎週日曜日	10:40~11:10

フロント受付は当日レッスン開始15分前から

【参加費】1回480円(税込)

【定員】各曜日25名

【対象】15歳以上の方

【持ち物】水着・キャップ・タオル・水分補給の飲み物

別途施設個人使用料が必要です

一度お試しください。参加者募集中★

腰痛予防教室

陸とプールを使って筋持久力
バランス力・心肺機能を高めましょう



毎週水曜日 11:00～12:00

フロント受付は当日10:45～

1回720円（税込）

【定員】15名（15名を超えた場合は抽選です）

【対象】15歳以上

【担当】東口インストラクター

【持ち物】動きやすい服装・水着・タオル・水分補給の飲み物

前半は多目的室でレッスンいたします。

後半はプールでレッスンをいたします。

一度お試しください。参加者募集中★