

夏期限定レッスン 第2弾

アクアウォーク&ヨガ



アクアウォーク&ヨガとは大人気のアクアウォーキングにリラックス要素を取り入れたアクアヨガを組み合わせたクラスとなります。激しい動きはございません。楽しく歩いたり、ストレッチを行いませんか。皆様のご参加お待ちしております。

開催日：7月22日・8月5日・19日・26日

開催曜日：水曜日

開催時間：13:00~13:45

参加費：1回 960円（税込）当日、都度払い制。

定員：26名

対象：15歳以上（中学生除く）

担当：RYOインストラクター

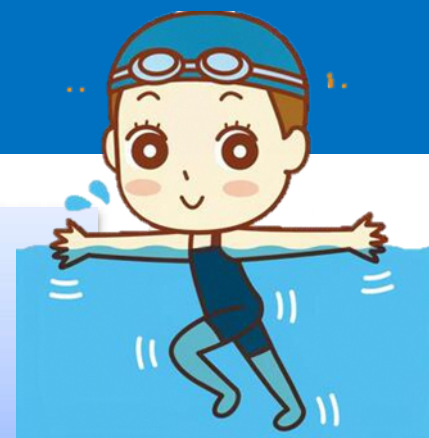
参加方法：当日12時30分から受付。更衣室へは12時45分から。

定員になり次第、受付終了。開催時間中は2コース使用します

※8月12日はお休み

夏期限定レッスン

アクアビクス



アクアビクスとは水中で行うエアロビクスダンス！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。全く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：7月13日・27日・8月3日・17日・24日

開催曜日：月曜日

開催時間：19:00～19:45

参加費：1回 960円（税込）当日、都度払い制。

定員：26名

対象：15歳以上（中学生除く）

担当：RYOインストラクター

参加方法：当日18時30分から受付。更衣室へは18時45分から。

定員になり次第、受付終了。開催時間中は2コース使用します

※7月20日・8月10日はお休み