

佐島の丘温水プール

アクアビクス教室

第1弾 / 8月9日(木)・10日(金)**第2弾** / 8月30日(木)・31日(金)

- 対象 / 16歳以上の男女
- 時間 / 11:30~12:30
- 定員 / 各20名
- 受講費 / 2,500円 / 2日間(プール利用料含む)

1日目

ミットトレーニング

アクアミットを使用し、筋力アップやシェイプアップだけでなく、水泳に役立つトレーニングを行います。

2日目

ウォーキング&アクア

簡単な歩行運動と音楽を使い、リズムに合わせて体を動かす運動を行います。



申込期間:7月9日(月)~23日(月)

申込は事務所受付まで *参加申込などご不明な点はスタッフにおたずねください。