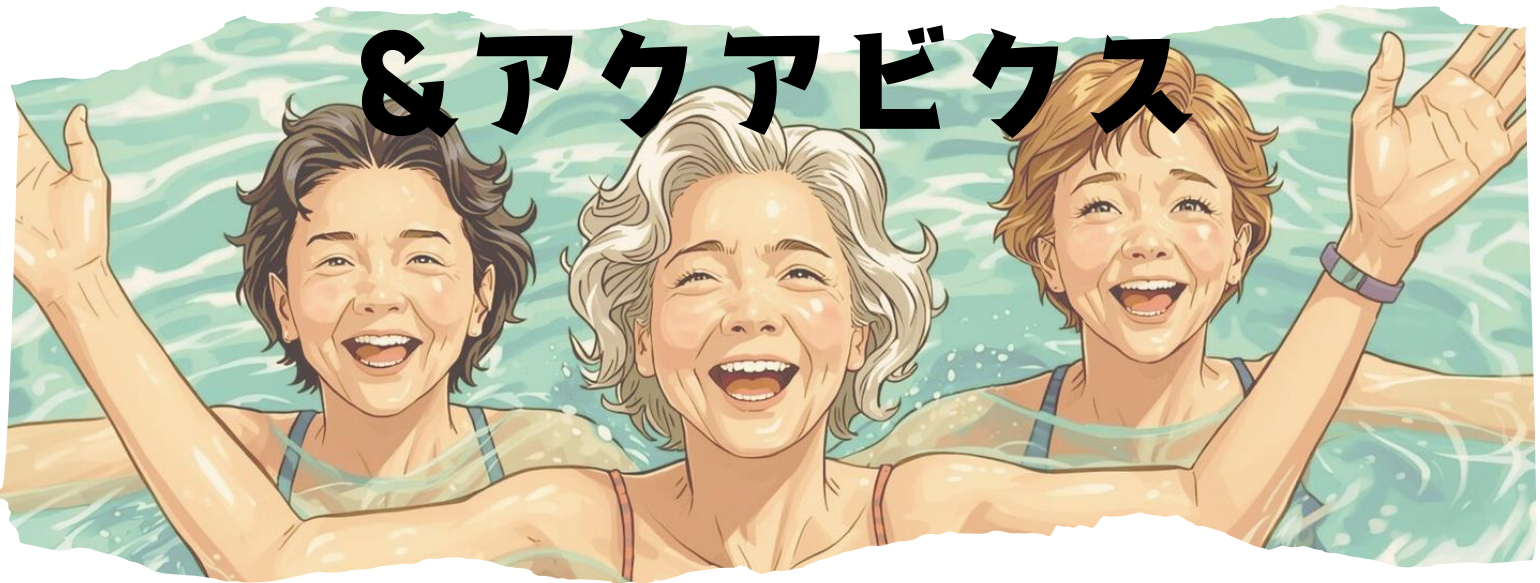


年末イベント

アクアウォーキング & アクアビクス



＼水の中でボディーメンテナンスをしよう！！／

水中では浮力により体重が約10分の1になるため、膝や腰への負担が大幅に軽減されます。痛みや不安なく、普段使えていない筋肉を含む全身を大きく動かします。また、360度からの水の抵抗が左右の偏りをなくし、全身の筋バランスを整えます。これにより、筋肉が協力して働くようになり、日常動作が驚くほどスムーズで軽やかになります。

日時：2025年 **12** 月 **29** 日（月）
11：30～12：20

対象：15歳以上（中学生を除く）

定員：30名

場所：大プール・3レーン

参加費：1,050円

持ち物：水着・水泳キャップ・タオル

初めての方も安心してご参加ください！

クラスでは
水中ウォーキングと
アクアビクスの基本動作を
中心に行います。

【申込方法】

※券売機にて参加費チケットを購入の上、受付へチケットをおもちください。

※教室開始30分前からチケット販売開始となります。

お電話でのお申込み、ご予約はできません。

※開催日に変更がある場合や台風・地震等の自然災害での休館、休講がある場合は当HP・Xでお知らせいたします。