

プラクティックアクア

プラクティックアクアとは・・・

楽しく動いて筋肉を伸ばすだけでなく、筋力アップ、体力向上、腰痛・膝痛の改善など、コントロールされた有酸素運動ができるのに加え、水とふれあうことや笑うことで自律神経にも効果が期待される運動法



講師:植村 智栄子

JAPA認定

水中整体指導師

プラクティックアクア指導師



【日時】 7月31日(水)

【時間】 11:30~12:15

【場所】 プール1・2コース

【定員】 20名 (先着順) ※最少催行人数 10名

【受付開始日】 7月9日(火) 12:00~

※電話でのご予約も可能です。

【参加費】 ※参加費は、当日お支払いください。

会員:1,650円(税込)

会員外:1,650円(税込)+プール都度利用料金

※最少催行人数に満たない場合、開催中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

※施設サイドによる開催中止の場合を除き、返金は致しかねます。

