

アクア都度参加型プログラム

水中

サーキット エクササイズ

水の抵抗を使った運動で
楽しみながらシェイプアップ
を目指すプログラムです

第3火曜日を除く火曜日の
11:00~12:00
*前半の30分が
レッスンとなります

水中

ウォーク & ジョグ

音楽を使用し水中で楽しく
ウォーキング・ジョギング
を行います

初めての方でも気軽に楽しめるプログラムです

水曜日の
11:00~12:00
*前半の30分が
レッスンとなります

【参加費用】

510円 (初めの30分はレッスンでその後
30分の遊泳券が付いています)

【定員】

9名

