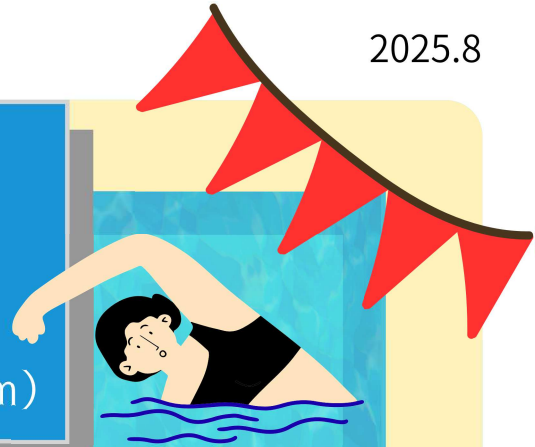


プール講座

しっかり動いて体力向上したい方へ!! (水深110cm)



《アクアファイター》

【日程】9/8～11/10(月曜日・全6回)

※9/15、10/13・20、11/3を除く

【時間】11:00～12:00

【受講料】4,920円

【講師】高橋 抄千江 先生

軽くパンチやキックの動きを取り入れて全身の持久力アップとコンディショニングをしましょう!!



【WEB申込フォーム】

《リズムに合わせて楽しく!アクアエクササイズ》

【日程】9/9～11/4(火曜日・全6回)

※9/23、10/14・21を除く

【時間】9:55～10:55

【受講料】4,920円

【講師】福井 明美 先生



【WEB申込フォーム】

音楽に合わせて、全身を使った有酸素運動と、水中ウォーキング等で全身の筋肉と歩行能力などを向上させるプログラムです!

お試しに丁度
いい回数です!

申込締切
8/31(日)
必着

《シェイプアップアクア》

【日程】10/1～3/4(水曜日・全14回)

※10/15・22、11/26、12/3・10・17・24
・31、2/11を除く

【時間】11:00～12:00

【受講料】11,480円

【講師】高橋 抄千江 先生

水中で簡単なコンビネーションを取り入れ、身体を動かしながらシェイプアップ!



【WEB申込フォーム】

10月～3月まで
がつり!

申込締切
9/21(日)
必着

【場所】2階 温水プール

【定員】各コース30名

【対象】高校生以上

お支払いにpaypayコード決済もご利用いただけます!