

参加者募集

アクアビクス教室

アクアビクスは、音楽を使って水中で体を動かす運動です。

水の抵抗・水圧・浮力といった水の特性を生かした運動で、エネルギー消費が高く関節への負担が少なく初心者や高齢者、ダイエット目的の方など、どなたでも無理なく運動を行うことができます。



◇募集内容◇

【日 時】 9月5日(金)～12月26日(金) 毎週金曜日
11:15～11:45

【場 所】 三和住宅にしなすのスポーツプラザ
プール(1, 2レーン使用)

【参加費】 250円／1回
※別途プール利用料金がかかります。

【申込み】 当日窓口にてお申し込みください。
※初回のみ誓約書への記入があります。
※1回でも参加可能です。



【その他】 ご不明な点は下記施設までお問い合わせください。

【三和住宅にしなすのスポーツプラザ】
那須塩原市高柳10番地
☎0287-36-4785