

申込不要！

アクアビクス

水中ウォーキング・ストレッチ・水中エアロビクスなど

木曜日

19:00～19:50

1回だけの参加もOK！

初めての方も大丈夫！

楽しい水中運動で体力UP！

お休み

祝日	令和5年度（2023年）
施設点検	6/26～6/30
夏休み期間	7/21～8/31
年末年始	12/28～1/4

その他、臨時休場がある場合がございます。
毎月のプール予定表でご確認ください。

アクアビクスって？

アクアビクスとは、アクア（水）とエアロビクス（有酸素運動）を合わせた運動です。
水中ウォーキングやストレッチ、音楽に合わせてエアロビクスを行い、無理なく
どなたでも参加できるプログラムです。
体重コントロールしたい方、泳ぎが苦手な方にもオススメ！

特徴は？

- 水中で運動するため膝や腰への負担が少ないので陸上の運動が苦手な方でも大丈夫です。
- 水圧により、血行を促進し、新陳代謝を活発にします。
- 体温保持のため、多くのカロリーを消費します。

場 所：駒場プール（2コース使用）

対 象：中学生以上

定 員：20名（当日先着順）

費 用：施設使用料のみ（1回あたり）

16歳以上：400円 / 中学生・65歳以上・障がい者：200円

持ち物：水着、水泳キャップ、タオル、100円玉（返却式ロッカー用）

講 師：山本 彩海

参加方法

- 事前申し込み不要です。
- 当日開始5分前までにチケットを購入し、プールサイドにお集まりください。
- 時間が過ぎてからの途中参加・退場はご遠慮ください。