

アクアビクス時間帯

水中ウォーキング&コンディショニング

水の中で歩き、リズムに合わせて足腰の筋肉バランスを調えるクラスです。

月曜日 11:30~12:15 担当 飯田

シンプルアクアダンス 身体と頭を使った簡単な動きで行うアクアビクスです。

火曜日 11:00~11:45 担当 梶原

水中ウォーキング 水の中で歩き、リズムに合わせて足腰の筋肉バランスを調えるクラスです。

火曜日 14:00~14:45 担当 篠田

アクアチャレンジ ウォーキングやアクアダンスを行う、初心者にも優しいレッスンです。

金曜日 11:20~12:05 担当 篠田

水中ウォーキング 水の中で歩き、リズムに合わせて足腰の筋肉バランスを調えるクラスです。

金曜日 14:00~14:45 担当 篠田

脂肪燃焼アクア 筋肉、関節を大きく動かすことで、筋力、持久力を高めます。有酸素運動で脂肪燃焼！

土曜日 10:45~11:30 担当 篠田