

アクアシエイピング 4 5

水中ダンベルやアクアヌードルなど、水中エクササイズ専用アイテムを用いて、体力向上、健康増進、脂肪燃焼促進を目的に行います。



特別教室 8/11 (木・祝) 10:00~10:45

水の抵抗と浮力を利用して水中ならではのダイナミックな動作を行い、従来のボディメイクとシェイプアップ効果だけでなく体幹部の強化とバランス能力の向上も期待できます。正しく動ける、ラクに動ける、動くことが楽しくなる、そんなファンクショナルトレーニングをプールで実感しましょう。



担当：大野愛生

◆定員20名 16歳以上 先着順 最少催行人数：7名

◆7/1(金) 9:00より申込受付開始 (1階受付まで)

◆参加費 600円 (税込)

◆持ち物

水着・スイムキャップ・タオル・水分補給用のお飲み物

※最少催行人数に達しなかった場合は、開催しません。

(その際は、ご連絡・ご返金させていただきます。)

※参加費とは別にプール利用券が必要です。

住吉スポーツセンター・住吉屋内プール

TEL:06-6694-9201