

# アクアビクス & ウォーキング



【担当】

豊田 洋子

アクアビクスは、音楽に合わせて水中で行う有酸素運動です。水の浮力や抵抗を利用し、全身をバランス良く鍛えることができます。関節への負担が少なく、健康増進やダイエット、ストレス解消などに効果的な運動です。幅広い年齢層が楽しめるのが特徴です。ぜひ一度体験してみてくださいはいかがでしょうか。

2025  
6/7 [土]

【時間】 15:00～15:45

【会場】 江戸川区スポーツセンター 大プール

内容 アクアビクスと水中ウォーキング

年齢制限 高校生相当以上

必要なもの 水着、水泳帽子

金額 600円

参加方法

定員50名 ※先着順  
プール受付に直接  
お越しください