

# 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。  
幅広い年齢層の方が楽しめるのも特徴です。  
ぜひ一度体験してみてくださいはいかがでしょうか。

**2025**

**11/1[土] & 11/29[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歩行**  
【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！！**