

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

11/29[土] & 12/6[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！！