

# 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。

2026  
**3/7** [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

**事前の申込不要。**

**1 F プール受付に  
お越しください。**