

# 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。  
1F プール受付に  
お越しください。

