

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

7/4 (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。