

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

9/5 (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

【料金】 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。