

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

**10/3 (土) &
10/31 (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**

【対象年齢】 **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。**