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
12/5(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。