

2024.4~2024.7 当日教室のご案内

プール

曜日	教室名	イントラ	対象	教室内容	定員	時間	開催日	料金
月	アクアビクス	鈴木	16歳以上	快適な音楽に合わせて動く教室です。 様々なバリエーションの動きで有酸素運動を行います。	25	11:30~12:10	4/1~7/8 (4/29,5/6を除く)	1,000円
水	アクアビクス	長嶋	16歳以上		20	14:00~14:40	4/3~7/17 (5/8を除く)	1,000円
木	アクアビクス	布留川	16歳以上		20	9:45~10:30	4/4~7/11 (4/18,5/9, 6/20,7/18 を除く)	1,000円
	水中運動	布留川	16歳以上	20	10:45~11:30	ウォーキングや全身を使った水中運動。 初心者の方、肩こり、腰痛、股関節痛でお悩みの方にオススメです。	1,000円	