



**2021年4月～ START**

**アクアエアロ/有料クラス**

**日曜日 12:15～13:00**

**◇開催日時**

**毎月 第2日曜日 12:15～13:00**

**◇場所**

**プール**

**◇定員**

**20名（最少催行10名）**

**◇料金**

**会員 550円（税込）**

**一般 1,100円（税込）**

**◇担当**

**竹内 悠喜**

アクアエアロとは

水温、浮力、水圧、抵抗などの

水の特性を利用した水中運動です！

筋肉の柔軟性・関節可動域の改善が促されやすく

全身をバランスよく鍛えることができます。

運動の疲労蓄積が少なく、初めて水中運動される方に

オススメなクラスです。



**初回レッスン 4/10(土)**

**申し込み 3/20(土)～開始**