

# 8月プールプログラム

## HIIT AQUA ~ヒートアクア~

20秒動いて10秒休む、8種類のインターバルトレーニングを水中で行います！ 使用する道具は毎回変わりますのでお楽しみに♪  
思い切り動ける水中で極限まで自分を追い込みましょう！

★ 日時：11(金祝) 12：15～13：00  
30(水) 14：15～15：00



★ 定員：各20名      ★ 料金：各¥1,000      担当：栄

## スプラッシュアクア ~アクアダンス~

水の中でダンス的な振り付けを楽しみながら全身動かします！  
脂肪燃焼を促す効果はアップ！  
ストレスを発散したい方にもおすすめ！

★ 日時：16(水) 13：15～14：00



★ 定員：20名      ★ 料金：¥1,000      担当：KEI

### 【申込方法】

QRコードを読み取り、お申込みください。

8/1(火)9：00～ 各枠一斉WEB申込開始！

当日申込もOK。当日の場合はフロントまでお越しください。



【お問い合わせ】

☎：075-971-6100

ゲンゼスポーツ 京都八幡