

参加者募集中!!

# アクアビクス



水中で音楽に合わせて行う有酸素運動です!

みんなで楽しく体を動かしましょう!

陸上での運動に比べて体への負担が少ないため、安全に全身バランスよく効率的に運動効果が得られるプログラムです。

★初心者の方も気軽に参加いただけるレッスンです★

【日時】 6月17日(水) 10:30~11:30

【場所】 三木山総合公園 屋内プール

【対象】 18歳以上 【定員】 40名

【持ち物】 水着・キャップ 【担当】 桂(マックススポーツ)

【参加費】 500円(税込) ※プール入場料含む

【問合せ/申込み】 三木山総合体育館 0794-83-4445

※当日はプール棟にて受付させていただきます。



ホームページ



Instagram

