

AQUAだよ！全員集合！

【3月プールイベント】

♪アクアビクス♪

アクアビクスは...

水の抵抗・浮力・水圧・水温など、陸上にはない
負荷条件が多いため、短時間でもカロリー消費が
大きく、シェイプアップに効果的です。

動きには、脂肪燃焼効果と筋トレ効果の両方が
組み込まれています。

ストレス発散にもなりますよ～!!

3/9
(土)

時 間:11:10～12:00

料 金:1名 300円

定 員:30名(要予約)

対 象:高校生以上

持ち物:水着、スイミングキャップ、タオル、飲み物

場 所:さわやかプラザ軽井沢プール

担 当:鈴木★永吉★ and More!!

★★★初心者の方、体力に自信がない方も大歓迎!!

アクアビクスは誰もが楽しめるレッスンです。

リズムに合わせて楽しい時間を一緒に過ごしましょう。★★★

※フロントに申込み用紙がございます。詳しくはフロントにてご確認下さい。

- ・別途プール利用料金がかかります。
- ・フリースペースでの参加は出来ません。
- ・上記の時間帯、初心者コース・完泳コースはありません。

あらかじめご了承ください。

さわやかプラザ軽井沢