

# アクアビクス

H29. 2月～

	13:00～13:30	20:30～21:00
月	パワーアクア <b>小野</b>	
火	ソフトアクア <b>松本</b>	パワーアクア <b>佐々木</b>
水	パワーアクア <b>佐々木</b>	
木	ソフトアクア <b>足立</b>	パワーアクア <b>渡邊</b>
金	パワーアクア <b>増田</b>	
土	ソフトアクア <b>伊藤</b>	
日	パワーアクア <b>辻本</b>	

ソフトアクア	運動強度 ★	水の特性を利用しながら、無理なく楽しい水中運動です。 陸上に比べ、膝や腰に負担がかかりません。
パワーアクア	運動強度 ★★★	さまざまな道具を利用する事でソフトアクアより 少し運動強度が上がる有酸素運動です。