

# アクアビクス

2017年11月～

	月	火	水	木	金	土	日
13:00 ～13:30	パワーアクア	ソフトアクア	パワーアクア	ソフトアクア	パワーアクア	ソフトアクア	パワーアクア
	斎藤	松本	佐々木	佐藤	増田	伊藤	週替わり

	運動強度	内容
ソフトアクア	★	水の特性を利用しながら、無理なく楽しい水中運動です。 陸上に比べて、膝や腰に負担がかかりません。
パワーアクア	★★★	様々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。

逗子スポーツクラブ