

アクアビクス

H30. 2月～

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

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。