

アクアビクス

2019. 10 月～

	13:00～13:30
月	アクアダンス 森谷
火	アクアダンス 松本
水	アクアコンディショニング 佐々木
木	アクアダンス 佐藤
金	アクアダンス 増田
土	アクアダンス 藤原
日	アクアコンディショニング 佐藤

アクア ダンス	運動強度 ★	水の特性を利用し、有酸素運動中心の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。
アクア コンディショニング	運動強度 ★★	有酸素運動と、体のバランスを整えます。さまざまな道具を利用する事で 少し運動強度が上がるレッスンです。