

アクアビクス

2021. 4月～

	13:00～13:30
月	森谷
火	松本
水	佐々木
木	佐々木
金	増田
土	宇田川(明)
日	菅沼

アクアビクス

水の特性を利用し、有酸素運動と筋力トレーニングを行います。
音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。

陸上に比べ膝や腰に負担がかかりません。

返子スポーツクラブ