

# アクアフィットネス教室 開催中!

空いている時間に気軽に運動!

月曜日 11:00~11:50 / 水曜日 12:00~12:50

## Poolnoレッスン



水に浮かぶエクササイズボードの上で、体幹トレーニングを行い、リラクゼーションと、美しいカラダづくりを目指します。  
水泳が苦手な方でも楽しく参加できます。

参加費:500円 定員:9名

講師:佐藤(月)・常盤(水)

レベル:★★※ご自身でボードに乗れる方対象

月曜日 10:00~10:50  
はじめてアクア

優しく基本的な動作で楽しく運動出来ます。  
呼吸を意識しながらの有酸素運動や呼吸筋の強化、体幹を鍛えることで姿勢が良くなります。

参加費:300円 定員:25名  
講師:佐藤 レベル:★

木曜日 10:00~10:50  
水中エアロ

水の特性(【抵抗】【浮力】【水圧】)を活かした動きを音楽に合わせて楽しく全身運動をしていきます。  
美しい体作り、健康維持を目指します。

参加費:300円 定員:25名  
講師:柳澤 レベル:★★

金曜日 10:00~10:50  
楽しいアクア

音楽に合わせてながら股関節周りや、深層筋等を使った運動を行います。また、筋力トレーニングも取り入れ基礎代謝を上げていきます。

参加費:300円 定員:25名  
講師:佐藤 レベル:★★★

【対象】 高校生相当以上

【参加方法】 1階券売機でチケットを購入し、地下2階のカウンターで受付

※7月~8月までの開催はありません。※土日・祝日・休館日は実施していません。

※詳細はスタッフまでお声かけください。

お問い合わせ  
世田谷区大蔵4-6-1  
世田谷区立総合運動場温水プール 管理事務所  
Tel. 03-3417-0017 Fax. 03-3417-0013

