

アクアウォーク&ジョグ

1. 教室内容・指導方針 <強度 ★☆☆>

水の特性を利用した運動で、水の中を様々な方法で楽しく歩いたり、走ったりする教室です。脂肪燃焼や柔軟性の維持向上、筋力アップ、泳ぎが苦手な方、足腰の負担が気になる方に効果的です。ご自分のペースで行えますので、体力に自信のない方も安心してご参加頂けます。



★担当 *担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。
千葉 桃子 (チバ モモコ) セントラルスポーツ所属IR

2. クラス概要と練習日時

(受講料は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	受講料	場所(会場)
木曜日	高校生相当 年齢以上 男女	11:10~11:50	7	11・18・25	11回	9,200	プール 開始15分前から 受付を開始致します。
			8	1・8・15・22・29			
			9	5・12・19			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

3. 服装と持ち物

- ・水着、スイムキャップ、タオル
- ・水分補給が必要な方は、ペットボトルもしくは、水筒などキャップ付の物のみプールサイドに持ち込み可能です。(ビン・缶はプールサイドへの持ち込み不可)
お飲み物は、水・お茶・スポーツドリンクでお願いします。

※ タオルはプールサイドまでご持参下さい。
レッスン終了後は、タオルで身体を拭いてからロッカーにお戻りください。

施設利用ルールはこちら

講座申込はこちら

教室チラシはこちら



2024年第2期

次回の募集告知は8月中旬を予定しております。後日改めてご案内申し上げます。(HP、チラシ等にてお確かめください。)

SUBARU総合スポーツセンター
TEL 0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。