

アクアダンス

1. 教室内容・指導方針 <強度 ★★☆☆>

曲に合わせて水中で楽しく身体を動かします。水の中でのダンスになりますので、少しずつ動きを覚えながら、楽しく行っていきましょう。全4曲の構成で、ウォーミングアップ・メインの1パート、メインの2パート、1パート目と2パート目をつなげたフィナーレの順番で行います。皆様の様子を見ながら、回転する動きやリズムを変える動きを加えてステップアップしていきます。是非それも楽しみに参加してみてください。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。

★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。

水曜日 千葉 桃子 (チバ モモコ) セントラルスポーツ所属IR

金曜日 船津 早織 (フナツ サオリ) セントラルスポーツ所属IR



紹介動画はこちら😊



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)
水曜日	高校生相当 年齢以上 男女	13:50～14:30	7	10・17・24・31	11回	9,200	プール 開始15分前から 受付を開始致します。
			8	7・14・21・28			
			9	4・11・18			
金曜日		11:00～11:40	7	12・19・26			
			8	2・9・16・23・30			
			9	6・13・20			

※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・スポーツドリンクをお願いします。

※ 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してください。