

アクアフィットネス

30分間集中教室

- 時 間：14時50分～15時20分（火曜日10回、金曜日10回）
- 受講料：会員… 7,350円／全20回、5,250円／全10回、 850円／回
一般…12,900円／全20回、7,850円／全10回、1,000円／回
- 対象：成人女性
- 定員：各曜日15名 ※定員になり次第締め切ります
- 持ち物：水着・水泳キャップ・タオル・水分補給用飲料
- 申込方法：受講料をご用意のうえ、施設受付にてお申込みください。電話による予約も承ります。
※次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます
受講日3日前～前日までは受講料の半額、初回受講日以降は受講料の全額



水の浮力を利用して、カラダを大きく動かします。動きをつけたストレッチでインナーマッスルを使い、アクアHITで筋トレ！

HITの後は、アクアヨガでリラックス♪
疲れにくい動けるカラダを目指します。

**火曜日はゆったり
アクアコンディショニング**

金曜日は頑張る アクアトレーニング

アクアビクスを中心に、水の抵抗を利用したインターバルトレーニングで、しっかり筋トレをしながらカラダを動かします。膝や腰に負担をかけることなく、思い切りカラダを動かせます。



日程

火曜・アクアコンディショニング		金曜・アクアトレーニング	
1月	6・13・20・27日	1月	9・16・23・30日
2月	3・10・17・24日	2月	6・13・20・27日
3月	3・10日	3月	6・13日



公益財団法人体力つくり指導協会

十日町体力づくり支援センター

十日町市馬場丙 1495-8 www.tairyoku.or.jp/ TEL.025-758-3343

T-2512HF-0061