

水のチカラで無理なく健康づくり

ワンコインアクア

2/22(日)、3/8(日)、3/22(日)

10:30~11:00



ひざや腰にやさしい水中運動教室です

※イラストはイメージです

参加費

500円

※別途入場料が必要です

ワンコインアクアって？

ワンコインアクアとは、500円でアクアエクササイズ（水中運動）に参加できる教室です。

どんなことやるの？

水中で脚を上げたり、腕を開いたり水の抵抗を使ってしっかり身体を動かします。

持ち物

- ・スイミングキャップ
- ・水着
- ・タオル

効果

- 体力・筋力の向上
- 心身のリフレッシュ
- 睡眠の質 改善

水深

約1.2m~1.4m

※立って運動行ないます

先生

水中運動指導経験
豊富なインストラクター
が担当します。

こんな方に

- ・運動が久しぶりな方
- ・体力をつけたい方
- ・水中運動が始めての方

お申し込み方法

事前にお電話にて
お申し込みください
0287-24-0778

アクシ・エンタープライズ 大田原温水プール

〒324-0021 栃木県大田原市若草1-1480-1