

# アクアビクス 無料イベントレッスン

「アクアダンス30」を無料でご参加いただけるイベントを開催します♪  
初めての方も、この機会にアクアビクスの楽しさを体験してみませんか？



## ★アクアダンスって何？★

音楽に合わせてながら行う、水中エアロビクスです。

基本的なアクアダンスの動作を色々なアレンジで組み合わせ  
どなたにでも楽しみながら運動できるクラスです。  
体力向上・肥満解消・機能改善・ストレス解消にも効果的です。

※効果には個人差がございます。



## 詳細

【日 時】 2023年 12月 11日 (月) 11:05~11:35

【クラス】 アクアダンス30

【定員】 30名

【対象】 16歳以上の方

【料金】 無料

※当日は「無料開放日」の為、施設利用料も無料です。

【申込】 レッスン当日 朝9:00 ~ プールサイドにて

- 当日プールサイドにて受付いたします。  
台帳に名前のご記入をお願いいたします。
- 施設不具合や、担当者都合で急遽中止となる場合がございます。

【持ち物】 水着・キャップ・タオル・飲み物・ロッカー用 100円

★ 当日は、レッスン開始までに、サブプール（15Mプール）にお越しください。



担当：山田