

アクアエクササイズ

重力による体への負担が少なく、水の抵抗を利用した効果的な運動ができます。

水中ウォーキングなどの簡単な動きから行いますので、幅広い年齢の方や初めての方でも十分お楽しみいただけます！



【開催日時】 毎週木曜 13:00～13:50

(5分間各自ウォーミングアップ+45分間のレッスン)

【場 所】 サンプラザ市原 4階 温水プール WAVE

【料 金】 500円

(レッスンと合わせて2時間まで温水プールもご利用いただけます)

【利用方法】 4階受付で利用券を購入してください

【注意事項】

- ・先着 25名 (予約は行っておりません)
- ・15歳以上
- ・水深 120cm
- ・水着と水泳帽子は必ず着用してください
- ・体調が優れないときは、ご利用をお控えください

一般利用のお客様へお願い

- ・レッスン時間中、自由コースの一般利用ができません
- ・レッスン実施中は、音楽や動きによる水のうねり、水しぶき等でご迷惑をおかけすることがございます。予めご了承ください。

一般利用のお客様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。