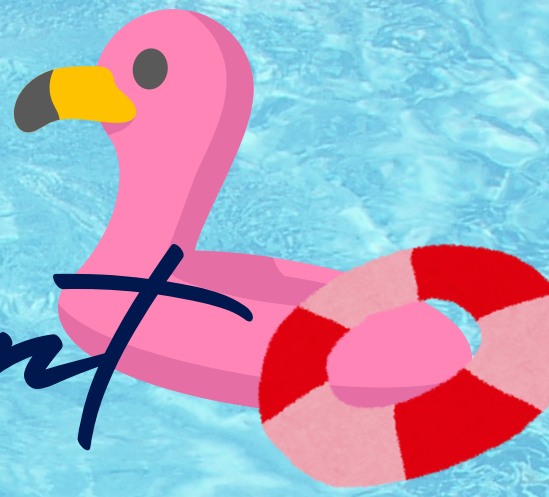


GOLDEN WEEK 2025

POOL Event



4/29 TUE 14:00~14:45 @15Mプール
森 裕子インストラクター

アクアサーキットコア

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すクラスです！
筋トレパートは
姿勢維持に必要な体幹部分のトレーニングに特化して行います♪

12:30~13:15 @15Mプール **5/4 SUN**
MITSUKI&庄司

バシャバシャアクア45

5/6 TUE 10:50~11:35 @15Mプール
大貫 那知子インストラクター

アクアコンディショニング ~下半身編~

水の浮力と抵抗を利用して行うアクアコンディショニングクラスです。
ストレッチとエクササイズを組み合わせ、
日常的に使っていない筋肉を使用し、筋バランスを整えます！