

NEW!!クラス!!

ミットアクアウォーキング



4月2日(水)よりレッスン開始！！！！

【場所】 京都アクアリーナ サブプール

【日時】 毎週水曜日 13:15～14:00

【対象】 16歳以上(高校生)

【定員】 20名(先着順)

【担当講師】 内藤 聖子
(MIZUNOアクアアドバイザー)

内容

姿勢改善や体力維持・向上を
目的としてクラスです

アクアミットを使い、
水の抵抗や浮力などの
特性を活かしたウォーキングや
筋トレをします！