

アクアフィットネス教室 開催中!

空いている時間に気軽に運動!

月曜日 11:00~11:50 / 水曜日 12:00~12:50
Poolnoレッスン

NEW

4月からの新規レッスン!!



水に浮かぶエクササイズボードの上で、体幹トレーニングを行い、リラクゼーションと、美しいカラダづくりを目指します。
水泳が苦手な方でも楽しく参加できます。

参加費:500円 定員:12名

月曜日 10:00~10:50
はじめてアクア

優しく基本的な動作で楽しく運動出来ます。
呼吸を意識しながらの有酸素運動や呼吸筋の強化、体幹を鍛えることで姿勢が良くなります。

参加費:300円 定員:20名

木曜日 10:00~10:50
水中エアロ

水の特徴(【抵抗】【浮力】【水圧】)を活かした動きを音楽に合わせて楽しく全身運動をしていきます。
美しい体作り、健康維持を目指します。

参加費:300円 定員:20名

金曜日 10:00~10:50
楽しいアクア

音楽に合わせてながら股関節周りや、深層筋等を使った運動を行います。また、筋力トレーニングも取り入れ基礎代謝を上げていきます。

参加費:300円 定員:20名

【対象】 高校生相当以上

【参加方法】 1階券売機でチケットを購入し、地下2階のカウンターで受付

※7月1日~9月20日までの開催はありません。 ※土日・祝日・休館日は実施しておりません。

※詳細はスタッフまでお声かけください。

お問い合わせ
世田谷区大蔵4-6-1
世田谷区立総合運動場温水プール 管理事務所
Tel. 03-3417-0017 Fax. 03-3417-0013

