

きがるにアクアビクス月間予定表

10月

| 曜日・時間 | 土曜日(16:50~17:50) | 日曜日(11:00~12:00) |
|-------|---|---|
| 日にち | 5 | 6 |
| メニュー | ベーシックアクア 基本動作で全身運動 | ベーシックアクア 基本動作で全身運動 |
| 日にち | 12 | 13 |
| メニュー | アクアシェイプ シェイプアップメニューを取り入れたアクアビクス | アクアシェイプ シェイプアップメニューを取り入れたアクアビクス |
| 日にち | 19 | 20 |
| メニュー | アクアサーキット 有酸素運動とトレーニングを 交互に行います | ベーシックアクア 基本動作で全身運動 |
| 日にち | 26 | 27 |
| メニュー | アクアダンス ダンスの動きを取り入れた アクアビクス | アクアシェイプ シェイプアップメニューを取り入れたアクアビクス |
| 日にち | | |
| メニュー | | |

きがるにアクアビクス月間予定表

11月

| 曜日・時間 | 土曜日(16:50~17:50) | 日曜日(11:00~12:00) |
|-------|---|---|
| 日にち | 2 | 3 |
| メニュー | ベーシックアクア 基本動作で全身運動 | |
| 日にち | 9 | 10 |
| メニュー | アクアシェイプ シェイプアップメニューを取り入れたアクアビクス | ベーシックアクア 基本動作で全身運動 |
| 日にち | 16 | 17 |
| メニュー | アクアサーキット 有酸素運動とトレーニングを 交互に行います | アクアシェイプ シェイプアップメニューを取り入れたアクアビクス |
| 日にち | 23 | 24 |
| メニュー | | ベーシックアクア 基本動作で全身運動 |
| 日にち | 30 | |
| メニュー | ログアクア 浮具を使つてのアクアビクス 岸本コーチ | |

☆定員・・・先着40名 ☆料金・・・1回610円

※指導員が変更になる場合もございます。ご了承ください。

◎きがるにアクアビクス利用券でアクアビクスを含む2時間はプール個人利用が可能です♪

なお、2時間を越えた場合は、一般利用券を購入していただきます。

東砂スポーツセンター TEL:03-5606-3171