

# きがるにアクアビクス月間予定表

# 4月

曜日・時間	土曜日(16:50~17:50)	日曜日(11:00~12:00)
日にち	6	7
メニュー	<b>ベーシックアクア</b> 基本動作で全身運動	<b>アクアシェイプ</b> 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	13	14
メニュー	<b>アクアシェイプ</b> シェイプアップメニューを取り入れたアクアビクス	<b>ベーシックアクア</b> 基本動作で全身運動
日にち	20	21
メニュー	<b>アクアサーキット</b> 有酸素運動とトレーニングを交互に行います	<b>アクアシェイプ</b> 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	27	28
メニュー	<b>アクアダンス</b> ダンスの動き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

# 5月

曜日・時間	土曜日(16:50~17:50)	日曜日(11:00~12:00)
日にち	4	5
メニュー		
日にち	11	12
メニュー	<b>アクアシェイプ</b> シェイプアップメニューを取り入れたアクアビクス	<b>ベーシックアクア</b> 基本動作で全身運動
日にち	18	19
メニュー	<b>アクアサーキット</b> 有酸素運動とトレーニングを交互に行います	<b>アクアシェイプ</b> 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	25	26
メニュー	<b>アクアダンス</b> ダンスの動きを取り入れたアクアビクス	<b>ベーシックアクア</b> 基本動作で全身運動
日にち		
メニュー		

☆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