

アクアサーキットコース

6/29(金) 11:00~11:55

対象者:18歳以上 10名

水中ウォーキングもしくは水泳での有酸素運動と用具を使った筋力トレーニングを組み合わせたサーキットトレーニングです。

ひざや腰に負担をかけずに楽しく運動ができる新しいコースです。

水中運動でポディーメイク!

理想の身体を作りましょう!!

効果的にトレーニング!