

アクアサーキットコース

5/28 (月) 11:00~11:55

・18歳以上の男女 10名

**水中用ボールで体幹運動や浮き棒でアクアバイク、水中踏み台昇降運動で下半身強化
水中ウォーキング（泳ぎが苦手な方）又は水泳を組み合わせたサーキットで筋力トレーニングと有酸素運動を取り入れ水の中で膝や腰に負担かけずに楽しく運動が出来る新しいレッスンです。**