

アクアエクササイズ

2022年4月から会員の方は、どなたでもご参加いただけます。

アクアエクササイズって？

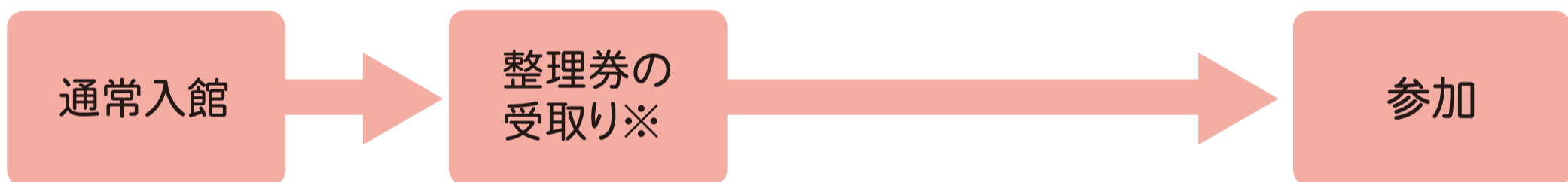
水の浮力を利用したエクササイズで、膝や腰等に優しく、より多くのエネルギーを消費します。脂肪を燃焼させ、引き締まった理想的な体型が作りやすくなります。水が苦手、泳げないという方でも水中に立って行う運動ですので、安心して音楽に合わせて楽しむことができます。

曜日	時間	担当	定員
火曜日	11:45~12:30	富澤 宏幸	40名
木曜日	11:30~12:15	力武 順子	40名

※ レッスンの変更等につきましては、ホームページ・館内掲示にてお知らせいたします。
※ 感染症対策のため、レッスン中もマスクの着用をお勧めしております。

参加方法

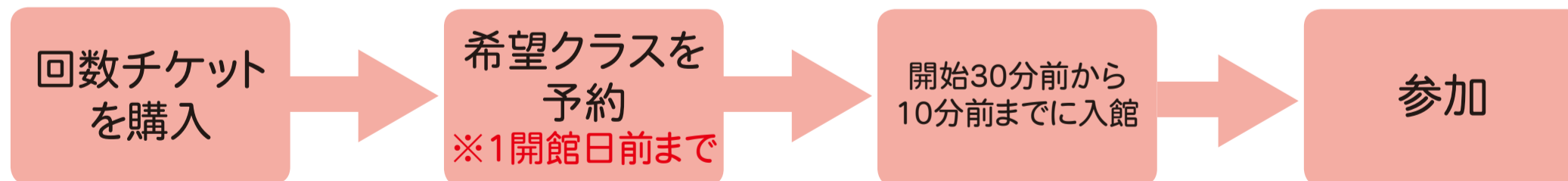
●会員の方●



※ レッスン開始30分前からトレーニングジム前で配布いたします。

●一般の方●

フロントにて回数チケットを購入してご参加ください。



- ・回数チケットを購入の際は、お時間に余裕を持ってお越しください。
- ・一般の方の予約枠は、各クラス5名までとなります。※ 当日空きがあればご参加いただけます。

回数チケット

1回券	5回券	10回券
1,500円	7,000円	13,000円

- ・3月24日(木)から販売いたします。
- ・回数チケットの有効期限は、2022年4月~2023年3月末までとなります。
- ・購入者のみご利用いただけます。(譲渡不可・切り離し無効)
- ・予約後の変更、キャンセルはできません。
- ・当日欠席の際は、予約分の回数チケットは回収させていただきます。
- ・購入日から7開館日以内で未使用の場合に限り、キャンセル(全額返金)可能です。
- ・本学が必要と判断した方は、医師による診断書を提出していただきます。なお、健康調査等の結果、参加をお断りさせていただく場合がございます。

