

10月25日(日)

2名のインストラクターによるスペシャルレッスン★

アクアビクススマラソン

13:00~14:00 (定員36名)

チャレンジ!! アクアエクササイズ
~運動不足・コロナ太りを解消しよう~

水中運動は陸上の運動より消費エネルギー量が多いといわれています。
有酸素運動とトレーニングをミックスした60分間、マイペースに行っていただけです。
体力に自信がある方もない方も大歓迎です!

14:45~15:30 (定員36名)

リフレッシュアクア
~心と体の健康を目指そう~

水中ウォーキングとゆっくりなトレーニングを全身で動かす45分間。
水の中で軽くなる体をマイペースに動かし、心と体をリフレッシュ!
レッスンに初めて参加される方も大歓迎です!

申込期間: 10/1(日)~10/20(火)

予約方法: ご来館またはお電話(キャンセル待ち有り)

参加費: 500円 + 施設使用料(500円のみ前払い制)

参加資格: 16歳以上の方

※ご参加いただけるのはどちらか1本のみとなります。

お問い合わせ: 上板橋体育館

板橋区桜川1-3-1 03-5399-6501

大貫インストラクター



小池インストラクター



板橋区立上板橋体育館 指定管理者 東京ドームグループ