

# みんなでアクア!

平成30年4月28日(土)開催



水の抵抗を使いかんたんな動きを組み合わせた

初級者向けアクアビクスで音楽に合わせて楽しくカラダを動かします!

初心者向けの構成ですが、スピードの変化や姿勢の変化で負荷が変化するので日ごろから運動を行っている方でも楽しく体を動かせます。

時間 : 11:00~11:45

※10:55より体操・出席

対象 : 16歳以上

定員 : 18名

場所 : 上井草スポーツセンター 25mプール



参加費 : 610円 (※当日総合受付でのお支払いになります。)

持ち物 : 水着・水泳帽子・タオル等

申込方法 : 4月1日(日)9:00から先着順にて受付開始。

定員に達しない場合は4月8日(日)以降区外の受付開始。

講師 : 樋口 リリィ

※ご不明な点はスポーツセンターまでお問い合わせください。

TEL 03-3390-5707

上井草スポーツセンター  
TAG・FC東京・MELTEC共同事業体