

講座番号
5

アクアサイズ ～水中歩行・水中運動～

概要

水中歩行から各種の水中運動、ダンス気分のアクアサイズまで、水を利用した健康増進の基礎をお伝えします。

受講対象

15歳～60歳
健康上問題のない方とします。

テーマ

- 水中歩行の基礎学習
- 水を利用したストレッチ・柔軟体操学習
- リズムに乗ったアクアサイズで全身運動

日時

5月10日・17日・24日・31日・6月7日 | 土曜日(全5回)
14:00～15:30(90分)

受講料

一般：10,000円

教材費

なし

定員

15名

持ち物

水着・水泳帽子・タオル

講師

新生ビルテクノ株式会社 業務部水泳指導教育係担当

