

スポーツの秋です。体を動かす楽しさ味わってみませんか！

開催日
11/7(土)

アクア&フラ よくばい体験教室

定員各20名
申込期限
11/6(金)

アクアビクス、水中歩行、フラダンス。どれでも好きな教室を体験していただけます。
複数体験もOK。初めて参加される方に楽しさを感じていただけるようご指導いたします。

参加費／ 500円（アクシーの会員様が会員外のお友達と参加の場合ペア割あります。）

フラダンス



■時間 10:45~11:15

■内容

ゆったりと踊るうちに心も身体も心地よくほぐれていきます。体験して頂くとフラダンスの魅力を必ず実感していただけます！

■ご用意いただくもの

・動きやすい服装 ・タオル ・飲み物

水中歩行



■時間 11:30~11:45

■内容

陸上に比べて肉体的な負担が少ない水中歩行。効果を期待できる歩き方…？水の中はどんな歩き方をするのかな…？ 歩き方から教えます！

■ご用意いただくもの

・水着 ・バスタオル ・キャップ ・飲み物

アクアビクス



■時間 11:55~12:25

■内容

泳ぐのが苦手な方でも無理なく出来ます！水中では、身体への負担が少なく、楽しみながら、脂肪燃焼・筋力アップの効果も期待できます！

■ご用意いただくもの

・水着 ・バスタオル ・キャップ ・飲み物

お申込・お問い合わせはお電話で **025-267-7322** アクシー中央