

12月15日限定！！特別レッスン

アクア45

**アクアビクスは水中エアロビクスです！
音楽に合わせて水中で楽しく運動を行います！**

**少しの運動でもエネルギー消費が大きいですが、
水中で運動するため浮力によって身体への負担は
少ないです。今回は思わず口ずさみたくなるよう
な懐かしい曲が満載です♪是非、音楽もお楽しみ
ください！**



・12/15(金)・10:00~10:45

・プール 担当:ASTUKO

現在クービックにて受付中！

550円！