

アクアビクス

音楽に合わせて水中で行う全身エクササイズです♪
関節への負担が少なく、
効率的な脂肪燃焼や筋力向上が期待できるため、
高齢者や運動初心者にも最適です！

【日時】 4月29日（水）

10:00～10:45

【定員】 20名

【対象】 16歳以上



【参加費】 会員：500円

一般：1000円



※施設使用の場合は別途施設使用料必要

【申込】 受付にて申込用紙記入

知多市東海市在住の方 4月6日（月）～

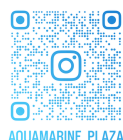
その他地区町村の方 4月13日（月）～

西知多医療厚生組合健康増進施設アクアマリンプラザ

お問合せは ☎ 0562-32-0107



〒478-0047 愛知県知多市緑町10番地



Instagram



HP

