

成人アクアクラスのご案内

基礎代謝アップ

健康維持

肥満解消

アクアビクスとは、アクア（水）とエアロビクス（有酸素運動）を合わせた水中でのエクササイズのことです。アクアビクスの水中動作は、一見激しい運動には見えませんが、水の抵抗・浮力・水圧・水温と陸上にはない条件で少しの運動でもエネルギー消費量が大きいため、効果的と言われています。

具体的には、減量はもちろんのことウエスト周りや二の腕などの引き締め効果が期待できます。簡単な動作が多いため運動が苦手な方でもお気軽にご参加いただけます。

日 程 : 毎月金曜全3回（第1、第2、第3金曜日）

※第1～第3が祝日の場合は第4金曜日に変更になる場合がございます。

時 間 : 13時30分～14時30分

対象年齢 : 成人で健康な方

料 金 : 4500円（税込）

体 験 料 : 無料

持 ち 物 : 水着、キャップ、タオル、飲み物等

※水着は6階事務所にて購入、レンタルできます。

申込み方法 : 6階受付に直接または、お電話にてお申し込みください。



講師/エイト代表、健康運動実践指導士 八尾亜希子

体育系専門学校を卒業。総合スポーツクラブにてエアロビクスを中心にプールやジムでの指導を経験後現在は、フリーインストラクターとして専門学校での講師や保健センター事業などでは介護予防の教室等を行い幅広いジャンルで活躍中。