

代官山スポーツプラザ 水中プログラム

料金:施設使用料(高校生以上:400円・中学生以下:100円)

※チケット購入後2時間までの利用(更衣室利用を含む)

退場時間を過ぎた場合は延長料金がかかります

2つ教室を参加する場合は、最初の教室で両方の受付を行ってください

休館日・祝日は教室が休講となりますので予めご了承ください

サブスク会員対象プログラムです!!

お知らせ

10月より新たに格闘技やヨガの動きを水中で行う

「アクアフィット」に変更し
プログラムを開催!

7~9月・休館日・祝日は休講



指導員:水谷 知晴(みずたに ちはる)

曜日	NEW! 火曜日		NEW! 木曜日	
種目	アクアフィット	水中ウォーキング	アクアフィット	アクアピクス
時間	13:30~14:00 (受付:13:00~13:30)	14:05~14:35 (受付:13:35~14:05)	14:00~14:30 (受付:13:30~14:00)	14:35~15:05 (受付:14:05~14:35)
強度	☆☆☆	☆	☆☆	☆☆☆
内容	格闘技系の動きを取り入れたリズムトレーニング	水中での様々な歩き方や姿勢が身につくプログラム	ヨガの動きなどを取り入れた水中リラクゼーションプログラム	音楽に合わせて水中で行う有酸素運動
場所	サブプール	サブプール	サブプール	メインコース
定員	先着15名	先着15名	先着15名	先着30名
費用	施設使用料+500円	施設使用料	施設使用料+500円	施設使用料