

代官山スポーツプラザ 水中プログラム

こんな方にオススメ

- 初めて水中運動を行いたい方
- 音楽に合わせて身体を動かしたい方

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)
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	15名	15名	15名	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