

代官山スポーツプラザ 水中プログラム

※免除カードお持ちの方は、施設使用料が免除されます

水中ウォーキング 施設使用料 400円

毎週火曜日 13:00~13:30 (受付: 12:30~13:00)
先着 20名 サブプール

アクアフィット ~格闘技プログラム~

サブスク対象プログラム 施設使用料+500円(900円)

毎週火曜日 13:40~14:10 (受付: 12:30~13:00)
先着 20名 サブプール

格闘技系の動きを取り入れた水中リズムトレーニング

アクアビクス 施設使用料 400円

毎週木曜日 14:00~14:30 (受付: 13:30~14:00)
先着 30名 メインプール

アクアフィット ~ヨガプログラム~

サブスク対象プログラム 施設使用料+500円(900円)

毎週木曜日 14:40~15:10 (受付: 13:30~14:40)
先着 20名 サブプール

ヨガの動きを取り入れた水中リラクゼーションプログラム