

# 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

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

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

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

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