

かた変わる^{◆◆}アクアエクササイズ

プールでウォーキングやエクササイズしているのに…

身体が変わらない、痩せない、体力がつかないetc…

そんなお悩みのあなたに最適なプログラム！

前半は会議室でアクアエクササイズの講義を、後半はプールに移動して実践！！

エクササイズした事のない方でもエクササイズ方法を知ることができるので安心して参加していただけます。

今回はエクササイズする際の「心拍数」に着目した「HITトレーニング」プログラムです。
HITとは・・・H=High(高い)、I=Intensity(強い、強度)、
T=Training(練習)という意味です。
この機会に是非体感して下さい。



講師 / 杉浦照枝 氏

平成30年

2月25日(日) 10:30

幸田町民プール 屋内プール

講師 杉浦照枝 氏 (MIZUNOアクアリーダー、TKC Dance & Fitness Studio 代表)

対象 15歳以上 (中学生を除く・町内外を問いません)

受講料 500円 定員 30名

お申込 1/14(日) 9:30よりプール受付にて先着順

※受講料を添えてお申し込みください。(おつりのないようご協力ください)

※定員になり次第受付を終了いたします。

※お一人につき、1名分までお申込みいただけます。