

東調布スポーツフェスタ バラエティ アクアエクササイズ

泳がずに運動を行いますので、顔を
付けたくない方もご安心ください！

とても簡単なので久しぶりに運動を
始めたい方もお気軽にご参加いた
だけます。

水中で楽しく体を動かして運動し
健康になりましょう！



第2、4火曜日に実施しているバラエティアクア
エクササイズを1日限定で3月28日(土)に開催いたし
ます！

場所： 25mプール フリーエリア

日時： 3月28日(土)14:00～14:20

料金： 無料(入場券の料金はかかります)

持ち物： 水泳帽子・水着(ゴーグル)

※お申込みは不要です

当日直接プールまでお越しください

水の中で ストレッチ
をしたり ビート板
などの 道具を使っ
て エクササイズをし
ましょう！