

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！