

アクアビクス教室

アクアビクスとは、水の中で音楽に合わせて体を動かす運動で、水の抵抗や浮力を受けるためエネルギー消費も多く健康増進と体力づくり、シェイプアップ効果もあります。

- 日 時** 令和8年9月10日～10月15日 <毎週木曜日>
午前10時45分～11時30分 全6回
- 場 所** あずまウォーターランド
- 対 象** 18歳以上の市内在住・在勤・在学者
※プールでの歩行が出来ない方はご遠慮ください、顔は付けられなくても可。
- 定 員** 50 名
- 受講料** 無 料 ※ただし施設使用料は要 1回 320円
- 申込先** 下記日程の15分間のうちに、
あずまウォーターランドへ直接お越しください。

9月3日(木) 午後2時～2時15分まで受付 (受付時抽選札をお渡しします)
場所：あずまウォーターランド内ロビー

- ※ 定員を超えた場合、受付終了時から抽選を行います。
抽選にて当選された方は、当選権利を譲渡することは出来ません。
- ※ 申込みはご本人に限ります。代理受付はできません。
- ※ お電話による予約はできません。 (定員に達していない場合のみ、申込日以降の電話受付可能)

お問い合わせ先 K.K.KOBAYASHI.伊勢崎市あずまウォーターランド
電話0270-62-9966