

東京体育館アクアエクササイズスケジュール 【2006年8月】

2006.7.28

曜日	時間	レッスン名	担当	料金
月曜日	10:00～10:45	アクアダンス	田中	¥200
月曜日	11:00～11:45	アクアシェイプ	田中	¥200
月曜日	20:30～20:45	アクアウォーク	池田	無料
水曜日	20:15～21:00	アクアダンス	湯原	¥200
木曜日	10:00～10:45	アクアダンス	田中	¥200
木曜日	11:00～11:45	アクアシェイプ	田中	¥200
木曜日	15:30～16:00	アクアシェイプ	山極	¥150

都度払いでご利用の方は、券売機にてチケットをご購入のうえフロントにご提示ください。

レッスン内容ご案内

レッスン名	内 容
アクアダンス	水中ダンスのベーシックな動きにアクアダンスのバリエーションを加えたクラスです。インストラクターのオリジナル要素も加わり、初心者の方から楽しめるクラスです。
アクアシェイプ	水中エクササイズの動きの中で、身体を部分的に引き締める効果が期待できる要素を盛り込んだクラスです。初めての方は30分、慣れてきたら45分に挑戦してみてください。
アクアウォーク	水中をいろいろなバリエーションで歩くクラスです。初心者の方でもお気軽にご参加いただけます。