



水中マシーン



20m×5コース

自由にウォーキングしたり泳ぐことができます
インストラクターによるレッスンも開講してます♪

POOL



各種レッスン

※各レッスン開始5分前には準備してお待ちください



アクアビクス

LESSON MENU♪

プール

- アクアビクス
- アクアウォーキング
- アクアトレーニング
- 水泳教室
- ワンポイントレッスン
など

スタジオ

- マーシャルエクササイズ
- 簡単エアロ
- エアロビクス
- 太極拳
- らくらく体操ストレッチ
- ストレッチヨガ
- ヒーリングヨガ
- ピラティス
- シェイプアップピラティス
など



エアロビクス



※社交ダンス・フラダンスは有料レッスンです(詳細はフロントまで)