

寒くなるこの時期だからこそ
屋内プールでの運動はお勧め！
複数クラス受講が可能になった
今がチャンス！！
☆≡「ウォーキングとアクアビクス」
で体力と筋力アップ
☆≡「スイミングとウォーキングやアクア」
で水泳のパフォーマンスアップ
色々な組み合わせで楽しく運動習慣を身につけ
病気や怪我に強い体を手に入れよう!!