

# 夏は、プールでエクササイズ!!! リズム・アイチ



## リズムアイチとは？

日本生まれの東洋的の魅力あふれる水中リラクゼーションです！  
また、アイチの型を取り入れた様々な動きをリズムよく展開していくプログラムとなっております。  
ウォーキング程度の運動強度で、姿勢改善や関節可動域拡大、体幹強化などの効果を得られます。  
この機会に是非、音楽に合わせて無理なく身体をほぐしてみませんか！

担当インストラクター  
杉崎 彩帆  
(ADI&ATRI認定アイチ インストラクター)  
(ADI & AEA認定アクアエクササイズインストラクター  
(YOUTH町田スタッフ))



開催日時 6月29日(木) 10:15~11:00  
20:15~21:00  
7月29日(土) 14:00~14:45  
8月13日(日) 11:00~11:45

対象者：中学生以上 定員：20名/回  
参加費 会員：880円(税込) 一般：1,100円(税込)

- 当日ご用意いただくもの 水着 帽子 バスタオル(用意の指定はありません)
- ご予約から1週間以内にYOUTHフロントにて参加費のお支払いをお願い致します。(ご都合のつかない場合は、お電話にてご連絡下さい。)
- キャンセルは前日までは半額返金、当日は返金できませんのでご了承下さい。

6月1日(木)から  
フロントもしくは  
お電話にて予約受付!!



営業時間  
火~土曜日：10:00~22:00 日・祝日：10:00~19:00  
月曜休館(スイムスクールのみ：15:15~19:00)

☎042-728-1931

