

リズムアイチ

エクササイズ 第4弾 体験イベント

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スタッフ)

開催日 9月29日 (木)

① 11:00-11:45

② 20:00-20:45

参加費 会員 800円 一般の方 1,000円

対象 中学生以上

※価格は全て税込となります。

- 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。

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)



スポーツ アット ホーム

YOUTH 町田

☎042-728-1931

