

リズム～ム・アイチ エクササイズ 体験イベント

第3弾!!

開催日 **8月30日 (火)**
11:00-11:45

参加費 **会員 800円 (税込) 一般の方 1,000円 (税込)**

対象 **中学生以上**

- 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



リズムアイチとは、日本生まれの東洋的
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スタッフ)

