



音楽に合わせて楽しくエクササイズ!!

リズム

アイチ

4月16日(火)から
フロントもしくは
お電話にて予約受付!!



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町田スタッフ)



開催日時 5月31日(金) 20:15~21:00

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。

スイミングスクール&学童保育



町田シバヒロ前

町田市中町1-19-1 ミサビル1階

☎042-728-1931



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)