

リズムアイチ

して

みませんか!?

Ai chi

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)
(YOUTHスタッフ)

開催日 3月30日 (木)

午前の部 11:30 - 12:15

午後の部 20:15 - 21:00

参加費

会員 880円 (税込)

一般の方 1,100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

