

『水中エクササイズ』『アクアビクス』再開のお知らせ

いつも甲の原体育館をご利用いただきありがとうございます。

長らくお待たせしておりましたプールの一般開放を令和5年4月より再開いたします。プール利用料金のみでご参加できますのでぜひご利用ください。

曜日	種目	時間帯	強度	内容
火・金	アクアビクス	11:00~11:45	★★	水の特性を利用し、音楽にあわせて楽しく水中運動を行う
水	水中エクササイズ	14:00~14:45	★	水の特性を活かし、音楽に合わせて水中歩行や筋力トレーニングを行う

※休館日（毎月第1月曜日）と祝日は休止となります。また、年に数回実施しない日があります。

※開始後10分以降の参加はご遠慮いただいております。

※中学生以下は参加できません。

八王子市甲の原体育館