

ホテル日航姫路4F 会員制フィットネスクラブ「ガーデンクラブ」

「ウォーター エクササイズ」のご案内

「ウォーターエクササイズ」は、音楽に合わせて行うプールプログラムです。

水の特徴である「浮力」「圧力」「抵抗」「水温」という要素を活かし、スタジオレッスンでは味わえない楽しさを感じていただくことができます。

【水中運動の効果について】

- ・バランス感覚の育成
- ・血流の促進
- ・筋力UP
- ・皮膚呼吸の活発化 etc

実施日	時間帯	料金	
火曜日 水曜日 金曜日	9:45 ?	週 1回 コース	6,480円
土曜日	10:30	週 2回 コース	8,640円

ウォーターフィットネス体験会
こちらのチラシをご持参の方は、1回 2,160円にて体験レッスンに、ご参加可能です。
事前に申し込み予約が必要です。
*都合によりご利用をお断りする場合がございます。
その他のご不明な点はお問い合わせください。



[ご予約・お問い合わせ] TEL 079(224)3912