2026.

12月 スペシャルレッスン

ハイドロトーン



究極の水中ギア

ハイドロトーンは筋力アップ、リハビリ、シェイプアップ等さまざまな目的に応じてできる水中運動。水中では自分に合ったスピードで動くことで負荷を調整できます。

アイチ

太極拳や気功などと同等の東洋独特のゆったりとした動作でバランスと関節の可動域の増大、身体機能の向上、深い呼吸で無理なく酸素摂取を高める効果があります

リカバリー

全身の筋肉を刺激し簡単な動作で関節の可動域を広げ、ヌードルを利用しながらトレーニングやストレッチ、浮力を利用したリラクゼーションを行います



20日(日)

- ハイドロトーン 10名 10:00～10:30【30分】
- アイチ 15名 10:40～11:10【30分】

26日(土)

- ハイドロトーン&リカバリー 10名 14:35～15:20【45分】
- アイチ 15名 15:25～15:55【30分】

27日(日)

- ハイドロトーン 10名 11:00～11:30【30分】
- アイチ 15名 11:40～12:10【30分】

開催場所

摂津市立温水プール



12/1(火)より 申込受付開始!

定員になり次第〆切

参加費

- アイチ ・ ¥1,500
- ハイドロトーン ¥2,000
- ハイドロ&リカバリー… ¥3,000

【キャンセルについて】

開催日の3日前までのご連絡は全額返金いたします。
2日前以降のキャンセルは返金いたしかねますので、ご了承ください。



担当インストラクター
田中 久実子