

アクアビクス スペシャルレツスン 3月20日(金)祝日

■14:00-14:45 パワフルアクア

水のパワーをフル活用し全身トレーニングします。
上肢・下肢・体幹のトレーニングと有酸素運動を組み合わせ
100%パワーアップ!!

■15:00-15:45 アクアダンス

しなやかさと力強さを組み合わせたアクアダンスをお楽しみ
ください。
水と音楽のリズムに乗って身体も心もリフレッシュ!!

皆様のご参加をお待ちしております。

担当インストラクター:NAoMY

人と人 心と身体 人と自然を繋ぐヒューマンバブネット代表
水と陸のフィットネスとセラピーで人々の心と身体の健康をサポートするセラピスト
アクアフィットネス日本代表アクアコンファレンス講師(2004年2006年2007年)
AEA&ADI認定アクアフィットネスインストラクター
ゴールドジム横浜馬車道店・上星川店では「フラスタイルエクササイズ」を担当



GOLD'S GYM®