



2月金曜日 お楽しみアクアレッスン

毎週金曜日 20:20~21:05 は、インストラクターの個性に合わせた
さまざまなアクアレッスンが行われます。

2月 3日	梅本 道代
2月 10日	玉川 純子
2月 17日	前畑 久子
2月 24日	岡田 菜央

トピック

アクアエクササイズの特長！！パンジョのプールはやや深め。
肩くらいまで水に浸かると**体重は1/10**になります。膝や腰への負担
がグッと少なく、楽に身体が動かせます。シェイプアップをしたい
けど、陸上の運動は苦手（>_<）という方にもオススメ♪さあ～
水着に着替えて、プールへGO! GO! GO!

