



夜のアクアビクスが始まります！
 音楽にノッて体中の筋肉を刺激＋水の効能（浮力・抵抗など）で
カロリー消費！筋トレ効果!!ストレス発散!!! 老若男女
 誰でも楽しめるプログラムです。

日 程：2018年4月より 毎月第1・3・5水曜日
 ※4・9月は第3・4週となります。
 ※8月はお休みとなります。



時 間：19：15～20：00

対 象：18歳以上でグランチャカードをお持ちの方

料 金：プール利用料のみ必要となります。

<肖像権の確認>

プログラム中、撮影します写真につきましては、江東区報、グランチャ東雲（東京YMCA）館内展示や機関紙、ホームページへの掲載をさせて頂く場合がございます。予めご了承願います。
 掲載等につきまして、不都合ございましたら、事前にスタッフまでお伝え下さいます様、お願い申し上げます。