

# 2025年2月24日(月・祝) グループアクアレッスン

専属インストラクターを招き、ドイツ発祥「BECO社」アクアギアを使用したアクアレッスンを開催♪

関節への負担の少ない水中運動！毎年大人気～恒例となったアクアイベント♪いつもの方も、初めての方も是非！

【時 間】 ① 9:30～②10:30～③11:30～  
水中トランポリン FUNアクアビクス Beflex  
④13:20～⑤14:00～⑥15:00～⑦15:50～  
水中トランポリン 水中トランポリン Beflex FUNアクアビクス

【参加費】 1回500円 (入場料別途) 【定員】 各10名 (②⑦は各20名)  
(ロッカー代10円必要)

【申 込】 1月26日 (日) 10:00～ 施設にて**先着順**

【対象年齢】 18歳以上 (高校生除く)

## ●FUNアクアビクス (②⑦※30分レッスン)

水中でエアロビクスを行います！

## ●水中トランポリン(手摺付) (①④⑤※20分レッスン)

ヨーロッパではおなじみの水中ギア。

陸上より消費カロリーが高く、水中ならではの感覚が体感できます！

## ●Beflex (③⑥※20分レッスン)

水中での「トレーニングツールBeflex」を使って

レッスンをします！上半身の筋力UPに効果が期待できます。

※全ての器具を使用しない場合もございます。※原則、入金後のキャンセルによるご返金はいたしかねます。予めご了承ください。※画像はイメージです。



【インストラクター紹介】

露久保 俊彦

◎Team Agua 主宰

◎公益財団法人

日本フィットネス協会AQS

◎(株)ブラボー

商品開発アドバイザー

新しいギア(道具)を使うことで

今までにないエクササイズが生まれています。

プールの可能性は無限大です。

アクアエリアの活性化に悩んだ時は、新しいチャレンジを！



水中トランポリン



ビーフレックス



露久保氏レッスン風景