

ナイトアクア／開催要項

アクアビクスを夜間に開催します！ アクアビクスは、音楽に合わせて水中を動く有酸素運動です。水中で行うため、陸上よりも関節への負担が少なく、体力に自信のない方、はじめての方でも参加しやすいのが特徴です。水の抵抗を利用することで、筋力アップや心肺機能の向上も期待できます。

- 開催日 令和7年10月13日(月) スポーツの日 19:00～19:50
※20分前から受付を行います。直接プール受付にお越しください。
開始時間に遅れないよう時間に余裕を持ってお越しください。(時間厳守)
- 開催場所 宮城野体育館プール棟 温水プール
- 対象 高校生以上 20名
- 講師 元気フィールド仙台 指導員
- 参加料 無料
- 申込方法 事前申込制：専用予約ページ、宮城野体育館窓口、電話にて受付
申込開始日 令和7年9月7日(日) 10:00～ (先着順)
定員になり次第、受付を終了させていただきます。
- 持ち物 水着・スイムキャップ・タオル
飲み物・ロッカー代100円(返納タイプ)
- お問い合わせ 仙台市新田東総合運動場(宮城野体育館)
住所：仙台市宮城野区新田東 4-1-1
電話番号 022-231-1221

専用予約ページ

