

無料
レッスン

NEW!

アクアウォーク

音楽に合わせて水中ウォーキング！
をしながら、体感バランスを整え
初めての方でも安心できるレッスン

日時：毎週水曜日
19:45～20:05
担当：竹村

4月
新登場

NASオリジナルレッスン

NEW!

スプラッシュヌードル

水中の中で「ヌードル」という器具を使用し、
20分間激しく動かしながら、おなか周りを
引き締めるレッスン！

日時：毎週木曜日
19:45～20:05
担当：竹村

日時：毎週金曜日
11:30～11:50
担当：栗原