

2026年 2月5日～28日

イオンスポーツクラブ 姫路店 レッスンプログラム

・・・今月のおすすめレッスン

... 変弾箇所
... 初心者向けレッスン

HP <http://www.aeonsportsclub.jp/>
TEL 079 - 231 - 2333



レッスン内容がさらに充実! プールでシェイプアップ!

HYDROHEX



2.5木スタート! 日本初!! Hydrohex導入

ハイドロヘックス(HYDROHEX)は、フィンランド発の
仮想(バーチャル)アクアエクササイズシステムです。プールで水の抵抗を活かし、
映像と音楽に合わせて全身を動かす新感覚プログラムです。

詳細はこちら



「ついに、プールが巨大なエンターテインメント空間に。」
まだ、誰も知らない新次元の水体験を。日本初の没入型アクアビクス 始動!
★ Hydrohex・各時間の実施プログラムは館内スクリーンをご覧ください。