

燃焼系アクアビクス教室の名称変更について

いつも戸田市スポーツセンタースポーツ教室をご受講いただきましてありがとうございます。

令和4年8月より燃焼系アクアビクス教室の名称を下記の通り変更いたします。

変更前 : 燃焼系アクアビクス

変更後 : ふみふみADW (アクア・ダイエット・ウォーキング)

変更日 : 8月1日(月)より

今年度実施している内容が「ふみふみADW(※)」というプログラムであることから、受講生の皆様がよりわかりやすい教室にしたいと、名称を変更する運びとなりました。なお、講師・内容に変更はございません。

ご不明点ございましたら戸田市スポーツセンターまでお問い合わせください。

※ふみふみアディウ(アクアダイエットウォーキング)とは…

ダイエットを目的に作られたウォーキングエクササイズです。受講生の体力、筋力レベルに応じた負荷をかけることができるので、どのような方でもダイエット効果が得られます。特に下半身の筋力トレーニング効果を出すために、振付にバリエーションはありませんが、継続して取り組んでいただければその効果が出やすくなります。