1回参加ＯＫ

水中ウォーキング

水の特性を活かし、有酸素・体幹・筋肉トレーニングを楽しく行います。
シンプルな動きで強度も調整できるので無理なく運動できます♪水の中の癒し効果もありますよ！

・**実施日**：

土曜日開催！

9月			19日	26日	
10月		10日	17日	24日	
11月	7日	14日			
12月		12日	19日	26日	

※日程はあくまでも予定です。変更や休講となる場合もあります。

・**時　間**：13：00～13：45

・**場　所**：サンチェリー　歩行用プール

・**対　象**：18歳以上

・**定　員**：15名程度

・**参加費**：1回　800円（税込）

・**持ち物**：タオル・飲み物

・**講　師**：本田　みどり 先生

・**受　付**：教室開催日当日にサンチェリー総合受付にて参加料を
お支払い下さい。
また、参加の初回は申し込み用紙の記入をお願い致します。
※教室参加カードはプール受付へお渡しください。

●お問い合せ●　グローバルリゾート総合スポーツセンターサンチェリー総合受付
0829-31-5980　https://suncherry.hatsukaichi-sports.net/