

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！

12月		13日			
1月				24日	
2月		14日			
3月	7日		21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： サンチエリー 歩行用プール

・対 象： 18歳以上

・定 員： 15名程度

・参加費： 1回 700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エ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。

●お問い合わせ● グローバルリゾート総合スポーツセンター・サンチエリー総合受付



0829-31-5980



<https://suncherry.hatsukaichi-sports.net/>