

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：

4月		12日			
5月			17日		31日
6月			21日	28日	

土曜日
開催！

※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 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。

