

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：

1月		11日			
2月	1日		15日		
3月	1日			22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：13：15～14：00
- ・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 600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てください。

●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ェリー総合受付



0829-31-5980



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