

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：

3月		14日	21日		
4月				25日	
5月		9日	16日		
6月		13日		27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があります。

・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）（※3月は700円）

・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/>