



東海市 しあわせ村



シェイプ アップ アクア

教室日程 毎週金曜日(月4回)

時間 12時30分～13時30分

ところ しあわせ村 温浴プール

参加費 520円/回 (入場料込)

水中で行うストレッチを中心に、

腰や膝に負担が少なく

健康維持や体力づくりに

最適の有酸素運動です。

さらに効果的に出来る

エクササイズ、ウォーキングも！

