



# 東海市 しあわせ村



## 水中ウォーキング&エクササイズ

日程 毎週水曜日(祝日・学校が長期休校の際は休講になります)

時間 ① | 2時45分~ | 3時30分

② | 3時45分~ | 4時30分

ところ しあわせ村 温浴プール

参加費 550円/回 (入場料込)

水の抵抗を受けながら

移動することによって

陸上ウォーキングをする場合に

比べて、筋力アップを

効率よく行うことができます。

水中での体力作りしてみませんか！

