

東海市 しあわせ村

# 水中ウォーキング指導

プールでシェイプアップ！

膝の弱い方、腰の痛い方でも無理なく始められます。

プールで気持ちよく歩きますか？

15分間ウォーキングの仕方を指導します。

ご自身のトレーニング効率アップ！

とき 毎週 火曜日 13:00～13:15

毎週 木曜日 11:00～11:15

講師 外山真由美 ・ 西村久恵

ところ 東海市 しあわせ村 温水プール内

参加費 入場料のみ

お問合せ アイコーサービス(株)  
指定管理者

東海市しあわせ村 1F スタッフルーム  
TEL052-689-1288

**気軽にご参加ください！**

**お待ちしております。**

