

# 水中ゆっくり

# ウォーキング教室

参加料

高校生以上 300 円

中学生以下 100 円

※服装については  
ご相談ください。

7月8日、22日 14:00~15:00

7月29日、8月5日 10:00~11:00 毎週月曜日

場所…松尾B & G海洋センター

『運動したいけど、走ったり歩いたりするのは腰や膝が痛くて…』

という方!!水中ならばそのような心配はありません☺

★浮力…水中ならば、陸上での体重の約1/10に!

★圧力…適度な水圧が血行促進や浮腫み防止に!

★抗力…水の抵抗により陸上よりも効率的なカロリー消費が可能に!

お申込みはお電話または  
窓口にて承ります。

電話：0195-70-1600