



水中健康体操

月曜日

10:05~10:55



「お医者さんにプールをすすめられた」

そんなきっかけで、プールを歩く方が増えています。

ただ歩くだけでなく、もっと効果的な歩き方、水中運動を続けてみませんか？

教室スケジュール

9月 1日 肩こり、首こりスッキリ

8日 膝痛予防

15日 (祝日) 休み

22日 下肢の筋力強化

29日 腰痛改善

10月 6日 バランスUP、転倒予防

13日 (祝日) 『スポーツの日』 イベント開催
《どなたでも 無料 で参加できます！》
股関節まわりの動きをよくし、
いつまでも若々しく

20日 姿勢改善

27日 体力向上

水は空気よりも約800倍も密度が高いため、同じ運動を
水中で行うことにより多くのカロリーを消費できます。

脂肪燃焼！

《あきる野市民プール》

☎042-550-1711

<https://akiruno-pool.com>

