

**用具を持って**

# **水中ウォーキングコース**

**6/25(月) 11:00~11:55**

**対象者:18歳以上 10名**

**ボール・ビート板等の浮き具などを持ち**

**水中ウォーキングを行います。**

**大きな抵抗を利用するトレーニングは筋力や体幹の向上に効果的です。**

**体重が軽減され関節にかかる負担が軽くなり**

**関節を痛めている方、肥満症の方、転倒が心配な方に適しています。**

**身体作りが楽しくないます！**

**水の中であれば自由に身体が**

**動きます！**

**是非、チャレンジして下さい！**