

らくらく水中さんぽコース

6/27(水) 11:00~11:55

対象者:18歳以上 10名

**水中ウォーキングを始めたい方におススメ
です。**

**程よい負担をかけたトレーニングを楽しくお
しゃべりしながらできる健康促進やケガのリ
ハビリにも効果的なコースです。**