

アクアトレーニングコース

5/21(月) 11:00~11:55

・18歳以上の男女 10名

浮き具などを使い水中でリハビリテーションとして簡単な動きで安全で効果的にマイペースにトレーニングをします。

(顔は水に浸けません)