

らくらく水中さんぽコース

5/23 (水) 11:00~11:55

・18歳以上の男女 10名

プール初心者でゆるめに水中ウォーキングを始めたい方にオススメです。水の中であれば水がサポートしてくれます。ラクに程よい負荷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ます。ケガのリハビリ、健康促進、ダイエット、生涯現役でご自分の足で歩くために！