

**用具を持って**

# **水中ウォーキングコース**

**5/30(水) 11:00~11:55**

**・18歳以上の男女 10名**

**ボール・ビート板等の浮き具などを持ちながら  
手でバランスをとる水中ウォーキングと違い  
体幹を締めながらトレーニングをします。**

**体重が軽減され関節にかかる負担が軽くなる  
ので関節を痛めている人、肥満症の人、転倒  
が心配な人に適しています。**