

いつまでも「元気」「健康」を目指す
参加しやすい無料 & 水中運動教室

いきいき体操

開催日程

・毎週**金曜日** 12:00~12:20

2Fスタジオ教室にお集まりください

参加費

・**無料**

水中運動の前に
簡単にできる健康改善&準備運動

定員

・15名

ハッピーアクアに参加しない方でも受講OK!
お気軽にご参加ください

いきいき体操受講で
効果爆発!!!

ハッピーアクア

水のパワーを最大限に利用した健康改善運動

開催日程

・毎週**金曜日** 12:30~13:20

参加費

・¥650×実施回数 (2ヶ月単位の申込制)

★1DAY参加の場合は、1回¥700

定員

・25名 (申込定員)

★混雑状況等を考慮し、1DAY参加可能日を設定する場合がございます。(5名程度)
詳しくは、受付スタッフまたはお電話にてお問合せください

- ・ 水中運動を始めたいけど何したらいいの？
- ・ 膝、腰痛の改善に
- ・ バランス力や全身の筋力UP
- ・ 姿勢改善
- ・ 肩・首周りの緊張をほぐし、リラックス



【担当講師】田林(タバヤシ)