

SDGs 2024 フェスティバル

温水プール主催 **無料!** 場外イベント案内

参加対象

小さなお子様からシニア世代まで、どなたでもOK
(参加特典)ドリンクプレゼント



ウォーキング講座

12時40分にプール屋外エントランスに集合!
Naomy先生と一緒にプール⇒本郷ふれあい公園まで
より良い姿勢で効果的に、たのしく歩きましょう♪

ラフターヨガ体験

開催時間

1部 13:00~13:30/ 2部 13:30~14:00

※各部 最後の約10分間は効果等の説明を行います

参加方法
内容

みんなで、たのしく! 笑って、
ストレス発散! 元気になる「笑う健康体操」

この機会に是非ご体験ください♪

各部開始時間に、本郷ふれあい公園にお集まりください!



講師 Naomy(なおみい)

