

水中ウォーキング教室

会場

パークドーム
熊本室内温水プール

参加者募集!

3日間コース

陸上でウォーキングするよりも消費エネルギーが約2倍!

膝・腰に痛みのある方でも浮力効果で気軽に歩ける!

ただ歩くだけじゃない様々な水中ウォーキングの
バリエーションを楽しく体験してみませんか?

日程

9月18・25日 10月2日(水)

時間

10:30 ~ 11:30

参加料

1,500円 / 3回 (初日徴収)

※欠席による参加料の払い戻しは致しません

主催：熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

対象：18歳以上の水中ウォーキングに興味のある方

定員：10名(先着順) ※定員に達し次第締め切ります

指導者：熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ職員

準備物：水着・キャップ・タオル・飲み物など

申込方法：参加申込書に必要事項をご記入のうえ、パークドーム熊本
受付へお申込みいただくか、電話にてお申し込みください(9/16締切)

お問い合わせ：パークドーム熊本 TEL096-388-2180