

えみくる ARIDA - 有田市民水泳場 -

バイポリン

(パドルバイク  & 水中トランポリン )

負担を少なく！筋肉と関節を動かすおすすめプログラム

**水中では体が軽くない、筋肉や関節が緩みます。
カラダに負担をかけず運動をすることができます。**

パドルバイク

一輪車型の水中自転車。

ハンドルがない為、姿勢を維持する事で
体幹のトレーニングにもなります。
股関節や膝に負担が少なく
安心して運動できます。

水中トランポリン

下半身を中心とした筋力や
バランス感覚の向上が期待できます。
他にも血流やリンパの流れを改善、
むくみ防止や免疫力UP効果大！

開催日： 6月19日(金)、6月26日(金)

時間： 9:30~10:00 (30分間)

料金： **今回のみ**  **無料**  + 施設利用料

定員： 各12名

次回から**有料レッスン**になりますので
無料期間中に体験してみてください♪

持ち物： 水着・キャップ・タオル

講師： 金子 IR・岡地 IR

6月12日(金)

10:00~

フロントにて

受付開始!!

※TEL可

※イベント風景を撮影させて頂き今後の広告やSNS配信で使用させていただきますのであらかじめご了承ください。



えみくるARIDA

TEL : 0737-22-3250

〒649-0306

和歌山県有田市初島町浜1650-1

●営業時間 火~土曜 9:00~21:00
日曜・祝日 9:00~18:00

●休館日 月曜日
※月曜祝日の場合は、
翌日休館日