

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！

定 員: 12名

時 間: 9:30~10:00 (30 分間)

持ち物: 水着・キャップ・タオル

講 師: 金子 IR・岡地 IR

9月18日(金)

10:00~

フロントにて

受付開始!!

※TEL ☎ 可 ☎

開催日

10月	11月	12月
2、9、16、23、30	6、20、27	4、11、(18)

予備日



定期会員: ¥1,500(税込) / 10回

一 般: ¥3,000(税込) / 10回 + 施設利用