

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： 各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

受付開始!!

6月26日(金)

10:00～

フロントにて

※TEL可

開催日

7月	8月	9月
3、10、24、31	7、21、28	4、11、18
		25 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