

水中運動をはじめたい方オススメ！
泳がなくても、無理なく続ける水中運動！



水中バイク(一輪車)・水中トランポリン・水中ウォーキング

を組み合わせると膝や股関節に負担をかけずに足腰や膝、体幹を鍛えていく50分間の水中運動です。

【浮力・抵抗・水圧・水温】など水の4大パワーを活かして免疫力も高めていきます！！



自分の**足**で一生歩く



お気軽にお問合せください

福田屋内スポーツセンター
磐田市南島393-1

TEL. 0538-58-3131

水中サーキット(全8回)

【足腰に優しいプログラム】

毎週水曜日 10:00~10:50

※別紙スケジュールをご確認下さい

12,000円(税込)

**初回申込のみ
半額！！**

2023年3月11日(土)~受付開始

ホームページ



ブログ



インスタグラム

