

身体にやさしい水中で、楽しくエクササイズ

健康美人教室

in福田屋内スポーツセンター

無料体験会開催！！

5日(水) / 12日(水) / 19日(水)

※複数日参加可



泳ぐことが苦手な方や高齢者の方も無理なくできます！
健康美人教室は、水中バイクや水中トランポリンを使い
楽しくエクササイズする教室です。



水中運動のおすすめポイント

- ◎浮力：足腰への負担が軽い
- ◎水圧：血の巡りがよくなる
- ◎水の抵抗：消費カロリーが多くなる！
- ◎気持ちいい！リラックス効果



【場所】福田屋内スポーツセンター

【料金】無料

【定員】10名 ※先着順

【お申込み方法】受付窓口へ直接お越し頂くもしくは、お電話にてお申込みください。



福田屋内スポーツセンター

住所：磐田市南島393-1 TEL：0538-58-3131



ホームページ



Instagram

最新情報をSNSでcheck