参加者募集

美姿勢・美脚のための
アクアウォーキング

「美しく歩く」を水中から！

ウォーキング講師が伝授する、水の特性を活かした
アクアウォーキングプログラムです。
９回は水中ウォーキング、３回は陸上ウォーキングで
綺麗な姿勢、歩き方へと導きます！

水中プログラム	10:00～10:45	4/11、18、25 5/9,16,23 6/6,13、20
陸上プログラム	10:00～11:00	5/2、5/30、6/27

日時：4月11日～6月27日の毎週木曜日（全12回）
場所：ひがし健康プラザ
対象：中学生以上
費用：22,600円（施設使用料、保険代含む）
※クレジットカード決済のみ
定員：15名（抽選）
申し込み日時：3月20日（水）まで
申し込み方法：QRコード（応募フォーム）より
必要事項を入力ください

PWA（一般社団法人プロフェッショナルウォーキング協会）
豊島　一恵（とよしま　かずえ）

お問い合わせ
TEL：03-5466-2291