

# 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。

7回は水中ウォーキング、5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(全7回)	10/3、10、17、24
10:00～10:45	12/5、12、19

陸上プログラム(全5回)	10/31
10:00～11:00	11/7、14、21、28

日時:10月3日～12月19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:9月20日(金)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