

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	7/4、11、25 8/1、8、15、29 9/5、12
---------	-------------	------------------------------------

陸上プログラム	10:00~11:00	7/18、8/22、9/19
---------	-------------	----------------

日時:7月4日~9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:6月24日(月)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