



東海市 しあわせ村



水中ウォーキング&エクササイズ

日程 毎週水曜日(祝日・学校が長期休校の際は休講になります)

時間 12時45分~13時30分

ところ しあわせ村 温浴プール

参加費 550円/回 (入場料込)

水の抵抗を受けながら
移動することによって
陸上ウォーキングをする場合に
比べて、筋力アップを
効率よく行うことができます。
水中での体力作りしてみませんか！

