

# 東海市 しあわせ村

## 水中ウォーキング指導

プールでシェイプアップ！

膝の弱い方、腰の痛い方でも無理なく始められます。

プールで気持ちよく歩きませんか？

15分間ウォーキングの仕方を指導します。

ご自身のトレーニング効率アップ！

とき 毎週 火曜日 13:00~13:15  
毎週 木曜日 11:00~11:15

講師 外山京子・市川美砂子

ところ しあわせ村 温水プール内

参加費 温浴入場料のみ

お問合せ アイコーサービス(株)  
指定管理者

しあわせ村1F スタッフルーム  
Tel052-689-1288

気軽にご参加ください！

お待ちしております。

