

アクアウォーキング

こんなお悩み
ありませんか？

- ・水中運動をしてみたいけど、初めてで不安...
- ・始めたばかりで、何をしたらいいかわからない...
- ・自己流でやっているけど、基本を習ってみたい...

ゆったりとした運動量で低強度！
水中ウォーキングの基本を習得しましょう。

初めての方に
安心、らくらく

定員

1クラスにつき 8名 町内在住者

ステップアップクラス 午後**2時00分** — 午後**2時30分**

ベーシッククラス 午後**2時30分** — 午後**3時00分**

講座日程（全9回） 水曜日

10月

15日・22日・29日

11月

5日・12日・19日

12月

3日・10日・17日

申込

9月29日【月】 午前9時から受付開始

どちらかの方法でお申し込みください

- ①申込フォーム（インターネット）
- ②健康ステーション窓口 or 電話（0266-75-5546）



案内

【持ち物】入館料(高齢者応援カード)・水着・キャップ

【高浜健康温泉センター ゆたん歩°】

営業時間 9:00 - 20:00 電話番号 0266-26-2626