



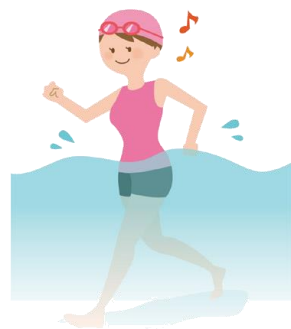
2017



Anniversary Fair

リズムアクアウォーキング

日程	7月3日(月)、10日(月)、24日(月)
時間	12:00~12:30
場所	プール チャレンジコース内
対象	メンバー及びゲスト
参加費	無料
申込	当日1Fフロントにてお申込ください



アクアウォーキングのおススメポイント

浮力の作用によって膝などの関節への負担が少なく、関節可動域も広がるのでストレッチ効果も **UP↑↑**

抵抗による負荷はゆっくり動けばやさしい力に、速く動けば強い力に自分に合った負荷に **調節可能!**



リズムアクアウォーキングで心もカラダもリフレッシュ♪

前歩き・横歩き・ジョギングをはじめ、水環境を生かした水中動作は様々！陸上では難しい姿勢や動作も水中なら楽チンです♪

音楽をかけながらアクアウォーキングを楽しみましょう♪ この夏、一味違ったアクアウォーキングを **体験してみませんか？**

みなさまのご参加お待ちしております!