

# 11月3日(月)祝日特別企画 【HOW TO水中ウォーキング】

担当:田邊 千絵トレーナー



【資格】

日本水泳連盟指導員コーチ1  
日本水泳連盟公認協議役員  
英国AquaFit健康水泳協会指導員  
健康運動実践指導者  
保育士など



「水中ウォーキングがいい！」って聞いてプールに来たけど  
どうやるの？どんなやり方があるの？やり方あってる？

今回の特別企画では知識と経験豊富なパーソナルトレーナーが  
レクチャーやレクレーションを通じて、楽しみながらプールでの  
効果的なウォーキングや運動方法をグループレッスン方式で  
ご案内いたします！

- ◆日程:2025年11月3日(月祝)
- ◆時間:15時30分~16時15分
- ◆場所:25Mプール(1・2レーン)
- ◆定員:20名
- ◆価格:550円(税込)
- ◆対象者:体づくりを楽しみたい方・リハビリが必要な方・ご高齢の方など
- ◆受付申込:10月6日(月)~ ※電話受付可能

