

水中ゆっくりウォーキング教室

運動したいけど膝や腰が痛くて
やりたくてもできない…



普段ランニングしてるけど、
違ったパターンの運動もしたい…

そんな方々にお勧めです！！

日時 2019年7月22日(月)・29日(月)

8月5日(月)・19日(月)

時間 18時30分～19時30分

場所 八幡平市松尾B & G海洋センター

参加料

無料

水中ウォーキングの効果

・水は体温より低く、身体が体温を一定に保とうとするため、エネルギーを多く消費する。

※通常のウォーキング 150kcal 水中ウォーキング 360kcal

・水の中なので膝などの関節にあまり負担がかからない。

・水圧や水の抵抗により筋肉に適度な負荷がかかり、筋力アップになる。また、血行がよくなり肩こりや腰痛などを改善する。

申込み先・お問合せ

電話か直接窓口にて
申込みください

八幡平市体育協会 松尾事務所

電話：0195-76-3237