

令和2年 7月13、20、27

8月3日 各月曜日 全4回

18時30分～19時30分



水中ゆっくり ウォーキング教室

場所：松尾 B&G 海洋センター

『運動不足だけど、走ったり歩いたりするのは腰や膝が痛くて…』

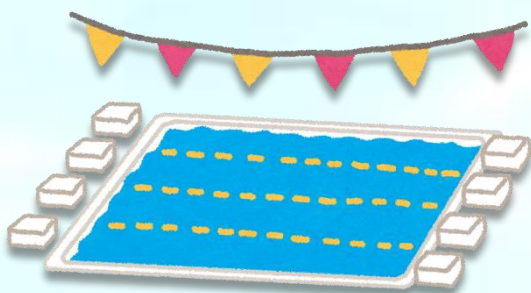
水中ならばそのような心配はありません！！

★浮力…水中ならば、陸上での体重の約 1/10 に

★圧力…適度な水圧が結構促進や浮腫み防止に

★抗力…水の抵抗により陸上よりも効率的なカロリー消費が可能に

八幡平市にお住まい、または職場がある高校生以上の方は
どなたでも無料でご参加いただけます。



お問合せ・申込

八幡平市体育協会

0195-70-1600