

令和3年 7月19、26
8月2、23日

各月曜日全4回 18時～19時



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！！

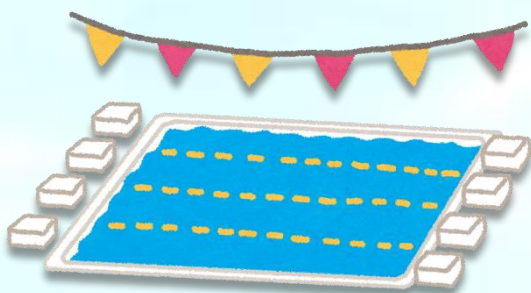
★浮力…水中ならば、陸上での体重の約 1/10 に

★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

講師：伊藤礼子
(NPO スポーツウェルネス)

参加料：大人 300 円 高校生以下 100 円
※教室当日受付時に徴収します。



お問合せ・申込

八幡平市体育協会

0195-70-1600