

令和4年7月11、25 / 8月1、8日 各月曜日

18:30~19:30

# 水中ゆっくり ウォーキング教室

ゆったいと…効果的に…

場所：松尾 B&G 海洋センター

講師：伊藤礼子  
(NPO スポーツウェルネス)

『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！！

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。

★浮力…水中ならば、陸上での体重の約 1/10 に！

★圧力…適度な水圧が血行促進や浮腫み防止に！

★抗力…水の抵抗力により陸上よりも効率的なカロリー消費が可能に！

**お問合せ・申込**

**八幡平市体育協会**

**0195-70-1600**