



ご家族の健康に！

流水アクアウォーク

無料体験レッスン会のご案内

水 中運動は健康を維持する最高の方法です。
肩こりがひどい、頭痛が頻繁に起こる、また高血圧、糖尿病、動脈硬化などの成人病や生活習慣病も運動不足と大きな関係があるといわれています。

「流水アクアウォーク」は超音波流水フローマシンの超音波と流水により、水の中で楽しく歩くプログラムです。また超音波流水マシンのスクリューをお腹やわき腹、背中などの気になる部分にあてることによりマッサージ効果も期待できます。

プールがはじめての方や、運動経験のない方でも安心！コーチがやさしく丁寧にサポートいたします。

日にち... 3月14日(月)・15日(火)・16日(水)

17日(木)・18日(金)

時間... 12:30～オリエンテーション

12:50～13:50レッスン



申込方法... ご都合の良い日を1日お選び頂きお電話でご予約ください (072-875-2662)

持ち物... 水着・水泳帽・バスタオル (貸出しもあります)



ガボスイミングスクール

住所 大東市扇町 11 番 5 号

電話番号 072-875-2662

