

# 水中健康プログラム

## 料金・時間帯

- レッスン ⇒ **木曜日**
- 時間 ⇒ **12:00~13:00**
- フリータイム ⇒ **レッスン前後15分**
- 授業料 ⇒ **¥7,920(税込)**



## コース紹介

水が怖い方も、泳げない方も顔をつけないので安心！  
道具を使って腕・脚のトレーニングや脳トレも★  
陸上では感じない抵抗や水圧を感じながら  
トレーニングをすることができます。  
腰や膝が痛い方でも水中では浮力があるため  
陸上ではできない動作が可能です☆