

健康事業 アクアピクス

水中で行う全身運動です。浮力があるため膝や腰に負担が少ないので、普段あまり運動してなくても楽しめます。また、少しの力で筋肉を刺激するのでとても良い運動になります。

【日時】9月1日～11月24日 毎週金曜日 9:20～10:00 11/3 休み

【会場】ながおか温泉プール

【対象】香南市内の60歳以上の男女

【受講料】1,200円/回（プール使用料500円・受講料700円）

【お申込み】こうなんスポーツクラブへお電話ください。 55-2143

