

# ウォーキング & アクアビクス

気軽に！楽しくても！  
どなたでも！

## 初心者大歓迎

### 水中ウォーキング

基本から応用まで色々な歩き方を行います。  
下半身だけではなく上半身の動きも取りながら  
楽しく歩きましょう！膝痛で陸上でウォーキングが  
困難な方はオススメです。



### アクアビクス

音楽に合わせてながら全身の筋肉を使う有酸素運動  
です。水の抵抗を利用して筋力トレーニングや関節  
の可動域改善が期待できます。泳ぎやウォーキング  
とはまた違うお水の良さを感じませんか？



■ 場所:パロマ瑞穂スポーツパーク  
宿泊研修棟/屋内プール

■ 日時:11/20(水)、28(木)  
12/11(水)、19(木)  
各11:00~11:45

■ 対象:16歳以上

■ 定員:各20名 ※先着順

■ 参加費:500円/1回

※別途プール利用料が必要となります。

■ 申込期間:11/1~ 各前日まで

■ 申込方法:  
宿泊研修棟総合受付または、  
宿泊研修棟(052-836-8210)  
までお電話ください。

■ その他:参加費はレッスン当日に  
総合受付にてお支払いく  
ださい。  
複数回受講可能です。

お問い合わせ/宿泊研修棟 営業時間9:00~21:30

〒467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3-68-1  
TEL:052-836-8210 FAX:052-836-8211

休館日 第1・第3月曜日 ※祝休日の場合は開場(第3月曜日の振替休場は第4月曜日)  
及び年末年始(12/29~1/3)

パロマ瑞穂スポーツパーク  
Paloma Mizuho Sports Park

<https://mizuho-loop.jp>