

全身を使った水中運動！ アクアビクス

気軽に！
楽しく！
どなたでも！

初心者大歓迎

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。水の特性（抵抗・浮力・水圧）を利用して、筋力アップや関節の可動域改善が期待できます。水泳やウォーキングにはない全身運動の効果を実感してみませんか？



■ 場所：パロマ瑞穂屋内プール
（宿泊研修棟内）

■ 日時：3/19（水）、27（木）
各11:00～11:45

■ 対象：16歳以上

■ 定員：各25名 ※先着順

■ 参加費：500円/回

※別途プール利用料が必要となります。

■ 申込期間：3/4（火）～各前日まで

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

<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。複数回のご参加も可能です。

<注意事項>

貴重品は自己管理でお願いいたします。
荷物の紛失、破損は責任を負いかねます。
予めご了承ください。

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>