

全身使った水中運動！ 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

■ 日 時 ：11/19(水)、27(木)
12/8(月)、16(火)
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

11/4(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 受付窓口9:00～21:00

〒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)

Mizuho Park

LifeSports-Our Own Park

<https://mizuho-loop.jp>