

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

音楽に合わせながら、楽しく全身の筋肉を使う有酸素運動です。水の特徴(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

■開催日:4/8(水)、16(木)

■時 間: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:3/17(火)~各レッスン前日まで

■申込方法:宿泊研修棟総合受付、
もしくは、お電話にて
(052-836-8210)

<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>