

天草慈恵病院 悠游館

水中ダイエットプログラム



参加者募集中！

明るい音楽でリズムに合わせて

楽しくエクササイズ！！

全く泳がないので

初心者の方にもご年輩にもおススメです！

簡単な動きで自分で負荷の調節ができます！

温水プールで体の奥から温まりましょう！

是非ご参加ください♪

お待ちしております♪



☆開催日時 11月から毎週月曜日・水曜日
午後3時～（45分間）

★開催場所 悠游館

☆料金 利用料金（300円）のみ

※追加料金不要

★準備物 水着・キャップ・タオル・飲み物

☆担当 田尻☆