

ダイエット プログラム



全く泳がない
水中ウォーキング

リズムに合わせて楽しくウォーキング♪
脂肪燃焼・下半身筋力アップ・体力アップを目的とした
水中ウォーキングになってます。初心者の方、ご年輩の方でもOK！
プールで汗をかいてみませんか？

日 程→毎週月・水 14：00～（45分）

参加費→無料！施設利用料300円は頂きます。

※利用料のお支払いは病院受付窓口にてお支払いして頂きます。

準備物→水着・キャップ・タオル・飲み物

参加者の感想

- ・続ける事で足が上がりやすくなりました。
- ・肩こりが軽減されました。
- ・ダイエットプログラムに参加するようになってからは
自己流の水中ウォーキングでは物足りなくなりました。
- ・プールから上がった後も体ぽかぽかしてます。

ご参加お待ちしております！



天草慈恵病院 悠游館

〒863-2502天草郡苓北町上津深江278-10

TEL0969-27-1111

担当 田尻