

## 敷根フィットネスクラブ

気軽に!!  
楽しく!

# 水中ウォーキング教室

**水の浮力で体への負担が減ります!!**

運動不足による腰痛・膝痛・肩こりに効果が期待できます

- ・指導者 稲葉知佳(フリーインストラクター)
- ・募集対象 医師から運動を止められていない方
- ・日時 毎週水曜日 11:00~12:00(60分間)  
①1/15 ②1/22 ③1/29 ④2/5 ⑤2/12  
⑥2/19 ⑦2/26 ⑧3/5 ⑨3/12 ⑩3/19
- ・定員 15名
- ・参加料 10回券 ¥8,000 1回券 ¥1,000 (入場料込)
- ・申込方法 令和6年12月25日 受付開始  
申し込み用紙に必要事項をご記入の上、敷根プール受付に提出してください。  
※参加費は敷根プール券売機にてご購入ください

膝や腰が痛くて身体を動かすのがつらい方!  
レッスンを受けてみませんか?

問い合わせ

下田市敷根公園屋内温水プール

☎0558-23-6333 (中谷)