

ヴィスポことひら 健康講座

夏バテ対策！！

～水の凄さを知り、暑い夏を乗り切ろう！！～

《開催日時》	8月8日(日)	
《時間》	14:30～15:15	
《内容》	<ul style="list-style-type: none">・水の特性について・水中での正しい歩き方・水中での歩き方のポイント	
《場所》	・ヴィスポことひら 2階スタジオ	
《定員》	・30名 フロントにて予約受付中。 ※当日はマスクの着用をお願いいたします。	
《対象者・料金》	・会員様	・一般の方
	・水の特性を知ること、プールで健康の身体づくりができます。 ・正しい歩き方を学ぶことができれば、普段の生活にでも役立ちます。	
担当：森 靖高	【資格】アクアウォーキングインストラクター・アクアジョギングインストラクター アクアベルインストラクター・アクアサーキットインストラクター・サーキットエクササイズ1インストラクター	
次回の講座もお楽しみに!! 次回開催予定 9月中旬		

上記講座終了後、次回の講座のご予約をフロントにて開始いたします。