

# 水中ウォーククラブ



あたたかい温水プールでの活動です。

水の中なら、体も気持ちも軽くなって楽しく運動できますよ。

泳げなくても大丈夫！歩くことからの

スタートです。

水曜日（不定期）  
14:00～16:00  
星と森のロマンピア  
屋内温水プール

プールサイドでフォームのポイントを教えていただきます。あとは、水に入って個別にアドバイス。みなさん無理のないように！



令和2年度資料より



水着、帽子、プール使用料350円（温泉入浴は+350円）が必要です。