



水にゆだねて 整える!!

姿勢も 呼吸も バランスも。



一般参加もOK
無料で体験!!

オリジナルAICHI (アイチ)

9月20日(土)

簡単な動作でどなたにでもできるプログラムです。
水の中で心と身体を整える癒しの30分!

Welcome to POOL !!

- ◆時 間 : 12:00~12:30
- ◆場 所 : 田園都市カルチャー & 健康スポーツセンター
- ◆担 当 : 遠藤 久恵
- ◆参加費 : 無料

※2Fで受付をしてください。

持ち物 : 水着 ・ タオル
水分 (割れない容器)

効 果

- ・心と身体のリラクゼーション
- ・血行促進
- ・ストレス軽減
- ・体幹安定

お友達やご家族と一緒にぜひご参加ください。
心も体も軽くなる、特別なひとときを—

