

アクアポールエクササイズ体験会参加者募集!

運動したら、毎日笑顔に

なっていました

とき：2019年6/4・7/2
8/6・9/3・10/1
11/5・12/3
2020年1/7・2/4・3/3
【全日火曜日】

時間：AM10:30～AM11:30
場所：上田市鹿教湯健康センター

クアハウスかけゆ (温泉プール)

参加者：施設使用料 700円
レンタル水着 200円

お気軽にご利用ください。

チャレンジポイント制度対象

申込は、上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆへ

☎ **0268-44-2131**

※丸子地域自治センター AM9:30 出発
クアハウス 正午頃 出発

主催：クアハウスかけゆ

送迎
バス
あります

要予約

アクアポールエクササイズで期待される効果

- ①からだの左右の**バランス**がよくなる
- ②**姿勢**の矯正
- ③関節にかかる負担が少なく**筋力アップ**が出来る