

# 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5月7日(火)

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