TrialEvent TrialEvent TrialEvent TrialEvent TrialEvent TrialEvent TrialEvent TrialEvent TrialEvent TrialEvent TrialEvent TrialEvent

Presented by 住友重機械温水プール

公共のプールで学べます。

効果的な

水中運動ワンポイントセミナー

健康診断の結果が気になるけど…何するの？

代表格！「有酸素運動編」
6/14(日) 18:15～18:45

第1弾！

目的は何ですか？

みなさまのニーズにお応えします。

水中でも「筋トレできる編」
6/21(日) 18:15～18:45

第2弾！

ポイントはリズム・テンポ！

水中こそ「ストレッチウォーク編」
7/5(日) 18:15～18:45

第3弾！

水の力の真骨頂！

ストレッチ効果抜群！

水中ならでは「機能改善編」
7/12(日) 18:15～18:45

第4弾！

独自の視点と切り口で！

【 会　場 】

住友重機械温水プール　（奥の）1レーンに集合

【 受講料 】

無　料　　※利用券の購入は必要です。

【 お願い 】

アンケートにご協力願います…率直なご意見を教えてください。

水中アドバイザー：阿部　【株式会社linkworks所属　（公認水泳コーチ3　水泳商業教師　水中整体指導師）】

TrialEvent TrialEvent TrialEvent TrialEvent TrialEvent TrialEvent TrialEvent TrialEvent TrialEvent TrialEvent TrialEvent TrialEvent