



ハイドロトーンとは・・・  
両手足に抵抗具を付けて、水の負荷を  
うけながら行う水中運動です。

看護師免許をもつ小林裕美先生が、  
生活習慣病を中心とした各種疾患の  
予防改善を目的としています。  
ハイドロトーンを使い少人数で指導し  
ます。  
膝や腰に痛みがある方にお勧めです。



### 【注意事項】

受講に際して、指導者の指示に従ってください。  
ハイドロトーンは大切に取り扱い下され。  
健康状態は十分留意し本人の責任において参加して下さい。  
ケガや体調の悪いときはお休みして下さい。

### 日時

毎週木曜日

13:30~14:20

### 場所

室内採暖プール

### 参加費

1回1200円(税込)

お帰りの際フロントで  
お支払いください  
(入館料別途)

### 持ち物

水着・タオル・飲み物

定員 6名

お問合せ:秋山温泉 ☎ 0554-56-2611