



水温、浮力、水圧、抵抗などの水の特性を利用した水中運動です。陸上で行う同じような運動とは異なる効果が期待できます。

講師：茜

【注意事項】

受講に際して、指導者の指示に従ってください。
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。

お問合せ：秋山温泉 ☎ 0554-56-2611

日時
毎週金曜日
18:00～18:50

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
支払ください
(入館料別途)

持ち物
水着・タオル・飲み物

定員 8名