

令和6年度

潮湯 講座のお知らせ

水中歩行

体力の維持・向上を目標に、多様な水中歩行、水中体操で楽しく体を動かしましょう。

8月 深い呼吸で運動をしよう	7日(水)・21日(水) 28日(水)
9月 しっかり呼吸を意識して 燃焼率を高めよう	4日(水)・11日(水) 18日(水)・25日(水)

時間 10:30~11:15

姿勢改善水中運動

姿勢の崩れは肩こりや腰痛冷え性などの原因にもつながります。水の特性を生かして運動し、正しく美しい姿勢を目指しましょう。

8月23日(金曜日)

9月20日(金曜日)

時間 10:30~11:15

講座担当：西村先生