

東西町の皆さま
一緒に運動しましょう

送迎車あり
先着5名
発着つどい前



始めませんか水中運動

ア ク ア ウ オ ー キ ン グ

こんな方におすすめ

水着・帽子が必要です

(お持ちでない方は、ご相談ください。)



- ・ 関節痛などでお悩みの方
- ・ 高血圧、肥満などの生活習慣病を改善したい方
- ・ おくみ、腰痛や肩こりを解消したい方
- ・ 転倒が気になる方

アクアウォーキングクラス

火・金曜日(週2回) 10:15~11:00

料金5,500円/月

お申込み/
問い合わせ

NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブ

スポnetなんぶ 66-5400

詳細はホームページをご覧ください。