

水中での歩き方を 学んでみませんか？

水中では、陸上に比べておよそ20倍の抵抗がかかります。その特性を生かして水中での歩き方を学び、楽しく水中運動を行います。

内容：水中ウォーキング

日にち：12月23日（火）

時間：12：35～12：55

料金：無料

担当：蓮（高橋）

お問い合わせはフロントまで。