

# 流水健康運動(有料)



特別な機械を使って水の流れをつくり、身体をほぐします！！

詳しくはコチラ→



超音波流水に身体をあてたり、水中歩行や筋力トレーニングを組み合わせ、脂肪燃焼・血行促進・自律神経の調整などに効果をもたらすクラスです。

## ●受講料

会員 1,100円

一般 1,630円

毎週金曜日

10:40～11:40

みなさんのご参加お待ちしております♪

