

【水中ポールウォーキング】火・木 11時～11時50分

～ 水中ポールで姿勢改善・歩行力アップ・体カアップ・フレイル予防 ～ ケアプール



厚生労働大臣認定健康増進施設
厚生労働省指定運動療法施設

TAC

東京アスレティッククラブ

お問合せ フリーダイヤル

ハシロ-オヨゴ-

0120-846045

TEL

03-3384-2131 (代表)

JR 中野駅南口より徒歩 3 分

〒164-0001

東京都中野区中野 2-14-16



歩くリズムと
バランスが
取りやすい!



水中専用ポールを活用したアクアエクササイズ

(ウォーキング・ストレッチ・筋力トレーニング・ジョギング等)

どなたにでも楽しく・無理なく・お気軽にスタートできます。

担当: 全日本ルディックウォーク連盟指導部講師/歩行運動指導士

日本スイミングクラブ協会公認アクアフィットネスインストラクター

～家族みんなが満足できる～地域密着型スポーツクラブ

TAC 東京アスレティッククラブ