

# アクア★サーキット

## 無料体験会

- ☆ 水中で有酸素と筋コンディショニング（筋力トレーニング）を交互に行うサーキットトレーニング!
- ☆ 短時間で全身の筋肉をくまなく動かし、筋力UPや体力向上を図りましょう!!

★体力に自信がない・・・

★関節痛で悩んでいる・・・

効率的に体を鍛えることで、転倒予防や生活習慣病の改善・むくみや腰痛・肩こりの解消などが期待できます!

🔥🔥🔥 **メリット** 🔥🔥🔥

- ① 筋力強化
- ② 体の負担を軽減
- ③ 心臓の負担を軽減
- ④ 体温調節機能の向上



日時 3/16(土) 10:00～

時間 30分

場所 コミュニティプール

参加費 無料

定員 先着20名(事前予約可能)

申込み  
お問い合わせ

こざかなくんスポーツパークびんご

☎0848-48-5446

スイミーこざかなくん  
プール