

膝・腰 機能改善 水中運動スクール



♪ 体験受付中 ♪

水曜日

10:00～11:00

木曜日

13:15～14:15

肩・膝・腰に不安がある方
お気軽に 私 沼尾に
声をかけてくださいね



おすすめ

お休みした分は、振替受講いただけます。

予め欠席日が決まっている場合は事前に振替
急な欠席場合は事後で振替（振替は翌月までOKです）

膝、腰に不安のある方、プールは強い味方！
「年のせいだから・・・」とあきらめないで！
週1回のスクールで予防と改善していきます！
痛みが出る季節になる前に【今から予防】



担当インストラクター

介護予防主任運動指導員

沼尾 史子

体験の申し込みはフロントにて

月会費（税込）5,400円