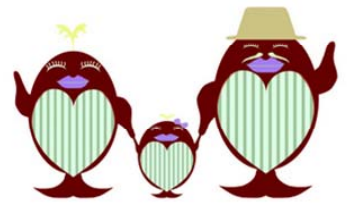


福祉フェスタ2010

アクアブルー多摩開催イベント



酸素カプセル体験会

美容・健康に効果的!!
話題の酸素カプセルを是非この機会にお試し下さい

日 程 : 2月25日(木)、26日(金)、27日(土)
時 間 : 午前10時~午後4時
場 所 : アクアブルー多摩3F交流スペース
料 金 : 30分 500円
参加方法 : センター事務室にて事前予約の上ご利用下さい

※持病、体調によってはご利用できない場合があります



アクアブルーで 無料水中運動教室

※主に高齢者を対象とした教室です

アクアブルー多摩の広々としたプールで
楽しく水中運動!!

日 程 : 2月25日(木)
場 所 : アクアブルー多摩 50mプール
料 金 : 無料



活き活き水中ウォーキング

時 間 : 午前10時30分~午前10時50分(20分間)
定 員 : 40名
内 容 : 水中ウォーキングで腰痛・肩こり・膝痛予防の
ポイントをご紹介します

アクアYOGA(ヨガ)

時 間 : 午前11時00分~午前11時30分(30分間)
定 員 : 40名
内 容 : ミットを使って普段使っていない筋肉を刺激し、
ヨガのポーズを取り入れながら楽しく筋力向上!

2月1日(月)より受付開始 センター事務室にて事前予約の上ご参加下さい(申し込み先着順)

ストレッチ・トレーニング体験

誰でもできる簡単ストレッチと
トレーニングをご紹介します

日 程 : 2月24日(水)、25日(木)、26日(金)
時 間 : 午後1時00分~午後1時30分
場 所 : アクアブルー多摩3F交流スペース
料 金 : 無料
参加方法 : 直接会場へお越し下さい

