

プールで水中運動

アクアポールウォーキング イベント

開催日：2023年1月21日（土）14:30～15:15

◆場 所：アクアドーム 温水プール

◆参加費：790円/人
※助成券2枚で参加可

◆定 員：15人(先着順)

◆受付期間：12月17日(土)～2023年1月20日(金)まで
アクアドームフロントにて受付を行います。

◆内 容：アクアポールの使い方、歩き方など

◆持 物：飲み物、タオル、水着、水泳キャップ



- ・フロントにてご入金をお願いいたします。(電話受付可)
- ・急きょ、中止になった場合は、直接ご連絡いたします。
- ・当日のキャンセル欠席につきましては、返金できませんので
予めご了承ください。(休館日にご注意ください。)



宗像市運動施設利用料金助成券(宗像市健康福祉部国保医療課発行)を
お持ちの皆さまは、**2枚**で参加することができます。

●アクアポールウォーキングとは？

プールの中でアクアポールを使用したウォーキング法です。
ポールを使用する事で上肢(腕や肩周囲)の筋力をより使用し活動量の増加に
繋がると言われています。また、膝や腰への負担なく行えます。
水中運動で活動量を上げたい方や、健康増進したい方におすすめです。

