

# 水中体験★ リラクゼーション

9月18(月★祝)

- 時間**
- ① 13:30～13:40 定員:1名
  - ② 13:45～13:55 定員:1名
  - ③ 14:00～14:10 定員:1名

**担当** 神山コーチ

**場所** 1F多目的プール

**価格** 無料



水中フローティングで、  
スタッフがお身体を支えながら  
筋肉や関節を緩めることで、  
可動域を広げていきます★  
水の中で身体力を抜くことが  
苦手な方にも有効です!!  
この機会にぜひお試しください

**予約方法**

9月4日(月)9:30～来館 / 11:00～電話