

10日間
無料体験

水中ウォーキング (ヘルスコース)

～動いて、笑って、心も身体も健康に！～

期間：9月18日～30日 (月曜日～土曜日 / 10:00～10:30)

【9/12 (金) タウンニュース掲載】

秋だから始めよう

セントモニカならではのオリジナルメニュー
動いて、笑う水中ウォーキング

9月18日(木)～30日(火) 10日間の無料体験

体に負担が少なく運動できると中高年に人気のセントモニカの「朝の水中ウォーキング」。お得な無料体験にまず参加するのが雰囲気を知る早道。主に講師を担当する関水コーチに話を聞いた。

「体への負担が少ない
だから安心です」

「健康のために運動を始めたが、膝や腰が痛くなりやめてしまった」「体が辛くて続けられない」と断念してきた方こそ、水中ウォーキングです」と関水コーチ。水中なら、水の浮力で体重の負担はなんと10分の1。膝や腰への負担がないので安心だ。

モニカだけの
オリジナルメニュー

今まで水中ウォーキングをやったことがあるけど、「なぜか続かなかった」とい

コーチ。
水が柔らかく
たっぷり

肌に優しい「オゾン浄化システム」なので透明度も高くキレイな水。「水温もちょうどよく、たっぷりの水で歩くのが楽しい」と会員からも好評。

う方。セントモニカでは毎月テーマを変えて、効果的で正しい歩き方を指導。ボクシングなど面白メニューも多い。「9月のテーマは股関節です。『笑い』の効果も大切になっていますので『爆笑』の時間もありますのでお楽しみに」とこり。

「1日30分が
無理しないコツです」

「水中ウォーキング」は月曜日から土曜日の毎朝10時からの30分間開催。会員は都合の良い曜日だけの参加でOK。「しっかり動く30分は結構な運動量です。無理せず楽しくが大切」と関水



関水コーチ

モニカならではの、水中ウォーキングの楽しさを体験できる10日間にしたいのでぜひ参加下さい 皆様のお健康のお役に立てばうれしいです



先着10人
10日間の無料体験
9月18日(木)～30日(火) (月～土 10:00～10:30)
体験期間中の入会で 入会金100%OFF

体験会の予約は☺お電話で☺
セントモニカスイミングクラブ
tel.046(275)6101
大和市南林間3-10-1
受付▶9:30～20:00(日曜・祝日休館)
セントモニカスイミングクラブで検索