

岩槻温水プール 水中運動プログラム

# からだメンテナンス！ 水中ウォーキング

肩・腰・膝痛のある方も  
水の浮力で無理なく運動

水中運動で  
筋力アップ

効果的な全身運動です！  
音楽に合わせて楽しく  
【自分メンテナンス】!!

姿勢改善効果で  
体の歪みも改善

脂肪燃焼で  
運動不足解消

楽しく歩いて  
リフレッシュ

【日時】 令和5年9月5日～12月19日

毎週火曜日 13:00～13:50

【対象】 18歳以上の健康な方

【参加費】 1回750円（入場料込み）

【定員】 20名（先着順/30分前から受付開始）

【無料体験受付中】初めての方限定・要予約

各期日の1か月前（9時）から受付開始。前日までにご予約ください。



岩槻温水プール さいたま市岩槻区本丸3-17-2  
TEL:048-758-2301 FAX:048-758-2302  
<https://www.sgp.or.jp/>