

アクア

エクササイズ



毎月2回 木曜日 13時20分～13時50分

水中で音楽に合わせてエクササイズしたり、水中歩行や、軽負荷の筋トレなど行います。

4月 13/27日 5月 18/25 6月 8/22日

7月 13/20日 8月 24/31日 9月 14/28日

10月 5/26日 11月 9/30日 12月 7/21日

1月 11/25日 2月 8/22日 3月 14/28日

対象

障がいがある方及び家族・介助者

場所

看護大学プール

定員

なし

参加費
無料

