

「ふらっと」の「**山の日**」イベント

8月11日(金)は2つの**イベント**を開催！！

## いい歩き方講座

・最近歩くのがつらい ・歩きづらい ・階段を上り下りするのもつらい

↑こんな**お悩み**がかかえていませんか？

もしかしたら、歩く筋肉をうまく使えていなかったり、関節可動域が狭まっているのが**原因**かもしれません。

そこで、今回「**歩くという動作**」に関わる筋肉や関節可動域にアプローチするレッスンを開催します！！

時間：**11:15～12:00** 担当コーチ：上野・滝口

場所：3階多目的室 定員：**30名**

持ち物：飲み物、タオル、上靴、施設利用料

参加費：**無料**

上記のようなお悩みを持ってない方のご参加も大歓迎です！

皆様のご参加お待ちしております！！



## 成人水泳教室初級体験会



- ・始めてみたいけど、雰囲気わからなくて不安。
- ・泳げないから、私にはできない。
- ・コーチや周りの人とうまくやっていけるか不安。

こんな**お悩み**を持つ方々 ↑  
1度**体験**してみませんか？

中学生以上であれば、どなたでもご参加頂けます！

皆様のご参加お待ちしております！！

時間：**13:00～13:45** 担当コーチ：上野

場所：2階プール 定員：**8名** ※電話又はフロントで**予約**が必要です。

持ち物：飲み物、水着、水泳キャップ、水中ゴーグル、施設利用料

参加費：**無料**

