

水中での歩行浴レッスンや、深層水の霧の中で行うストレッチ。
自分の健康のために！そして楽しいタラソライフをおくるために！
ぜひ、ご参加ください。みんなで健康貯筋しましょう！！

※開催日、時間については各月のカレンダーに掲載します。

【ワンポイントレッスン・ストレッチ】

エアロゾール内でゆったりとストレッチ。
こり固まった筋肉を無理せずほぐしながら
日頃のストレスも解消しましょう！

要予約です

時間 14:00～14:30

料金 ダイナミックゾーン利用料のみ
(レッスン料無料)



深層水を肺胞の中に入るくらいの細かな霧にして室内に満たします。

【ワンポイントレッスン・水中運動】

ダイナミックゾーンの歩行浴レーンを中心に
使い、深層水の中で歩行レッスンします。
いつまでも自分の脚で元気に歩けるように
がんばりましょう！

時間 14:00～14:30

料金 ダイナミックゾーン利用料のみ
(レッスン料無料)



温深層水での水中運動は、骨や関節に無理な負荷をかけずに筋肉を鍛えます。