

運動経験が少ない方でも楽しく参加できる！

5年、10年後になっても健康に過ごせる為の

膝痛予防教室

地域最大級の温浴施設で
ウォーキング、
トレーニング、
リラックス。



日時 毎週水曜日 10:15～11:00 場所 小阪フィットネス 温浴施設・プール

持ち物 水着、水泳キャップ、バスタオル、必要な方はゴーグル(レンタルは可能ですが都度レンタル料金が発生致します)

定員 20名

申込
方法

右のQRフォーム、
またはお電話・フロントにて



料金 6,600円/月

お得な500円体験会受付中

整形外科医も推奨しています
水中運動をはじめると
こんなにいいんです！



浮力で
膝への負担が
大きく軽減



水の抵抗で
運動効果
アップ



水圧で血流も
良くなる

歩



歩行浴槽で楽しくウォーキング！

鍛



クリアな水質で筋力トレーニング！

癒



10種類のジャクジーでリラックス！

HOS カルチャースクール 〒577-0803 大阪府東大阪市下小阪 2丁目-11-7

tel.06-6724-0372

【平日】 9:00～21:00
【土曜】 8:30～20:30
【日祝】 9:00～17:00

大型駐車場 250台完備
車でもラクラク通える！

