



～水中ポールで姿勢改善・歩行力アップ・体力アップ～

## クラス名【水中ポールウォーキング】

時間：火・木11時10分～12時 場所：ケアプール  
 体験料/回 ¥1,250（税込）  
 申込方法：電話予約（祝日・休館日はスクール休み）

担当：全日本ノルディックウォーク連盟/WLM・歩行運動指導士・水中ポールウォーキング指導士



楽しく  
参加しています！

厚生労働大臣認定健康増進施設  
 厚生労働省指定運動療法施設

TAC

東京アスレティッククラブ

お問合せ フリーダイヤル

0120-846045(ハシロ-オヨゴ-)

TEL

03-3384-2131 (代表)

JR中野駅南口より徒歩3分

〒164-0001

東京都中野区中野2-14-16



東京アスレティッククラブは昭和45年に日本で最初に生まれた  
 会員制総合スポーツクラブです。

清潔で快適・ゆとりあるアクアフィットネス空間、筋力アップと  
 シェイプアップ・機能回復のための最新マシンジム、音と映像が  
 シンクロした魅力のダンススタジオ、開放感たっぷりの全天候型  
 ランニングトラックなど、施設のすみずみまで魅力満載！理想  
 的な環境の中で早朝5時から夜22時30分まで、TACはあな  
 たの「健康づくりと仲間づくり」を応援します。



 **TAC** 東京アスレティッククラブ