

私のキープヘルス(アクアウオーキング)

4班 坂口行雄

こんにちは！ 校友会の皆様

私の健康方法についてお話させていただきます。よろしくお願ひします。
私はスイミングが大好きで毎週金曜日に近くのプールに通っています。
ただプールの中で歩くだけですけど。でも、先生がついて生徒20名前後で
男性は2~3名ですが！

運動時間は1時間みっちりです。音楽に合わせて先生(とても若く美人の!)
の指導のもとで楽しくアクアウオーキングをやっています。

(一人ではなかなかできませんね~)もう2年間ぐらい続けています。

以下に写真で紹介します。ご覧下さいね！



西楽園玄関

さいたま市健康福祉センター 西楽園
〒331-0074 埼玉県さいたま市西区宝来60-1
電話：048-624-0486 FAX：048-624-4757



ホームページより



お友達！

小林先生！

私です。

閲覧ありがとうございました。