



～水中ポールで姿勢改善・歩行力アップ・体力アップ～

## 【水中ポールウォーキング】 火・木11時10分～12時 ケアプール

担当: 全日本ノルディックウォーク連盟指導部講師/水中ポールウォーキング指導士  
日本スイミングクラブ協会公認アクアフィットネスインストラクター



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**