

プール教室の

参加費
1回
600円

体験ができます！

in 中央体育館屋内プール

水中ウォーキング

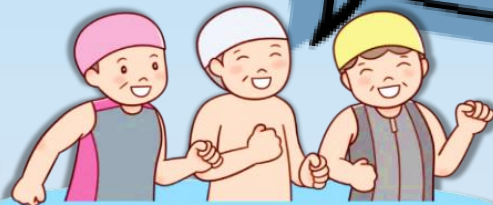
PM(金)13:10~13:55

ウォーキングを中心とした教室です。
プールで運動をはじめたい方にもおすす
めです。

11/5・11/12・11/19

11/26・12/3 (定員各回5人)

運動不足が気になる方、
続けられるか心配な方...
体験だから自分のペースで
運動できます！



親子水あそび

PM(火)13:10~14:00

子供の水あそびを中心に楽しみながら水
慣れを行います。

親子で楽しく運動しましょう！

(2017/4/2~2019/4/1 生まれの方とその保護者対象)

11/2・11/9・11/16

11/30・12/7 (定員各回5組)

いきいきアクアピクス

AM(水)10:10~11:00

水中運動やダンス・トレーニングを
音楽に合わせて楽しく行います。

11/10・11/17・11/24

12/1 (定員各回5人)

【申込み】 各教室**30分前**より、中央体育館1Fロビーにて受付開始します。

【参加費】 **1回600円** 親子水遊び**1組600円** (2子目**300円**)

【持ち物】 ・水着・水泳帽・ロッカー代20円・ゴーグル(必要な方)

・タオル ※必ず袋に入れてお持ちください ・マスク ※来館時は必ず着用してください

☆定員になり次第締切させていただきます。 ☆体調の悪い方は参加をお控えください。

☆教室開始時刻2時間前から静岡市南部に大雨・洪水・暴風警報が1つでも発表された場合、教室は中止とさせていただきます。
※警報の発表状況については当施設で確認できます。



問合せ：中央体育館 TEL 054-255-1010