

ふれあいスポーツDAY

平成28年12月10日(土)

無料開放

**冬でも快適！
～室内温水プール！～**



①9:00～11:50(途中休憩あり)

*更衣室利用時間12:00まで

②13:00～16:50(途中休憩あり)

*更衣室利用時間17:00まで

無料講座

**各講座 定員10名！要事前予約
～多目的室～**

- | | |
|---------------------|-------------|
| ①朝ヨガ | 9:15～10:00 |
| ②こども向け！柔軟チェック&ストレッチ | 10:15～11:00 |
| ③ボールエクササイズ | 11:15～12:00 |
| ④大人向け！柔軟チェック&ストレッチ | 13:30～14:15 |
| ⑤ラジヨガ体操 | 14:30～15:15 |
| ⑥体幹エクササイズ | 15:30～16:15 |

スポーツ保険加入について
参加者は、各自の責任において、スポーツ安全保険等への加入をお願いします。
利用中に事故やケガ等が発生した場合は、簡単な応急処置は行いますが、
以後の責任は一切負いません。



【無料講座申込受付・お問合せ】
清水清見潟公園スポーツセンター
☎054-367-9780

