

水中運動

NEW!!

～ ウォーキング 編 ～

水中で自分のペースに合わせてウォーキングをします！

浮力があなたの膝、腰の痛みを軽減させてくれます。

膝、腰に痛みを抱えてるそこのあなた、今からスタートしましょう！！

開催日→ 9/17, 9/24

10/1, 10/8, 10/15, 10/22 (木曜日)

時間→ 14:00～14:50

受講料→ 3,600円 (全6回)

場所→ 中央体育館 屋内プール

対象→ 18歳以上の方 30人※医師から運動を止められていない方

プール初心者さん大歓迎です！！

申込み方法→中央体育館 1階窓口にて

8月18日(火曜日)9:00～申し込み順

受講料をご持参ください。

※ご来館の際は、マスク着用をお願い致します。