

水中運動 (9~10月)

~筋トレ編~



- ✓運動不足かも？
- ✓運動したいけど何から始めていいか分からない…
- ✓最近立ち上がりがつらくなった



ひとつでも当てはまるあなた！
プールで運動を始めてみませんか？

木曜日
全6回

9月 9日・16日・30日

10月 7日・14日・21日

時間 14:00~14:50

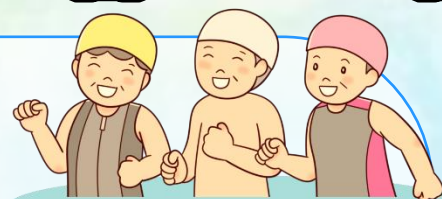
受講料 3,600円 (全6回)

場所 中央体育館 屋内プール

対象 18歳以上の方 20人 (医師から運動を止められていない方)

内容 道具等を使いながら楽しく運動します。

お水の程よい負荷で筋力アップにつながります！



申込方法・お問合せ

8月28日(土)9:00~ 申込受付 (申込順)

中央体育館1階窓口にご持参の上、お越しください。

問合せ：静岡市中央体育館 TEL054-255-1010

