

令和5年度

水中運動

～筋トレ編～
(9～10月)



- ✓運動不足かも？
- ✓運動したいけど何から始めていいかわからない…
- ✓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 14日・21日・28日
10月 5日・12日・19日

時 間 14:00～14:50

受講料 3600円

場 所 中央体育館 屋内プール

対 象 18歳以上の方 20人

申込方法 7月7日(金) 10:00 申込開始

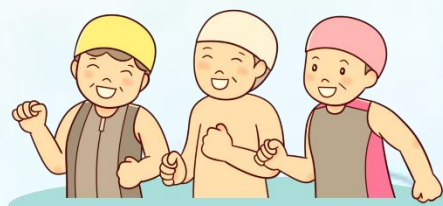
1階窓口を受講料をご持参の上、お越してください。

10:00の時点で定員を超えた場合は抽選となります。

※1人1名分・代理申込の方は18歳以上に限ります。

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！



【主 催】



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



【お問合せ】

静岡市中央体育館

〈指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会〉

TEL：054-255-1010