

水中運動 (6~7月)

~トレーニング編~

6月 10日・17日・24日

7月 1日・8日・15日

(木曜日・全6回)

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

内 容 (医師から運動を止められていない方)
ストレッチを含んだ簡単な水中運動を行います。ご自身のペースで楽しく体を動かしましょう！

- 最近太った…運動不足かも？
- 少し筋力をつけたい
- 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 etc...

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？

申込方法・お問合せ

5月13日(木)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

