

令和5年度

水中運動

～トレーニング編～

6月 1日・8日・15日・22日・29日

7月 6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

申込方法 5月11日(木) 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。

内容

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？

【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