

令和6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 19日・26日

10月 3日・10日・17日・24日

時間 14:00～14:50

受講料 3,600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11日(木) 10:00 申込開始

中央体育館1階窓口にて受講料をご持参の上、お越しください。

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歳以上に限りません。

内容 グローブ、ヌードルなどの道具を使いながら楽しく運動します。
水の程よい負荷が筋力アップにつながります！



【主催】



公益財団法人

静岡県スポーツ協会



【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