

# 水中運動教室

NEW!!

## ～ ウォーキング 編 ～

開催日 **4月 9日、16日、23日**  
**5月 14日、21日、28日、**  
**6月 4日** (木曜日・全6回⇒全5回)

時間 **14:00～14:50**

受講料 **3,600円→3,000円**

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 **ストレッチを含んだ簡単な水中運動やウォーキングをおこないます。**  
ご自身のペースに合わせたウォーキングで楽しく体を動かしましょう。

※日程、回数、金額を当初の予定から変更しました。(赤字)

陸より足・腰の負担が少ないから

楽しく運動できるわ!

同じ趣味の仲間も

作れそう!!

自分のペースなら

初心者の私でもできそう!

### 申込方法

3月6日(金) 9:00～ 申込を受け付けます。  
直接、中央体育館1階窓口に  
受講料をご持参の上、申し込みください。  
(※申込順)

(公財) 静岡市体育協会 中央体育館  
054-255-1010

