



敬老の日特別企画



9月19日(月・祝)

無料イベント

① 膝痛・腰痛改善 水中運動

時間 10:00~10:55

定員 10名

場所 7コース

水の特性を活かし、痛みの改善を目指します。

② クロール悩み解消

時間 11:00~11:55

定員 8名

場所 7コース

クロールの大きな要素【呼吸】をテーマに練習します。

③ 水中リズム体操

時間 13:00~13:55

定員 15名

場所 7コース

音楽に合わせて水の中を歩いたり簡単な体操を行います。

場 所:鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ プール

対 象:65歳以上の方

持ち物:水着・水泳帽・バスタオル・水泳の方はゴーグル

受付開始日:9月8日(木) 10時30分~

※定員になり次第キャンセル待ちとなります。

①~③のどれか一つを選び、1階窓口にてお申込み下さい。