

秋季 体力アップのための

水中運動教室

水

いつまでも動ける体づくりのために

水中では浮力があり、負担をかけずに体を動かす事が出来ます。
水圧によりあらゆる方向から負荷が掛かり、エネルギーの消耗と
筋肉が鍛えられ、関節の痛み改善と体力アップの効果があります。

日時 ▶ 10月9日・16日・23日・30日（全4回）毎週水曜日 19：00—20：00

会場 ▶ 伊達市保原プール

講師 ▶ 渡辺 さつき さん

受講料 ▶ 会員：2,000円
一般：3,000円

▶▶▶ 申込受付期間 ◀◀◀

9月1日（日）～ 9月30日（月）

10：00—17：00

火曜日（休館日）を除く

伊達市保原プール

〒960-0663

伊達市保原町字舟橋237番地6



保原プール窓口、もしくはお電話にてお申込みください。

TEL：024-572-7222