

体力アップのための

春季

水中運動教室

水中では浮力があり、負担をかけずに体を動かせます。
水圧で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

5/14 ・ 5/21 ・ 5/28 ・ 6/4
毎週 水 曜日 19:00 - 20:00 全4回

講師

渡辺 さつきさん

会場

伊達市保原プール

受講料

会員：2,000円
一般：3,000円

電話

024-572-7222

申込受付期間

4月2日(水) — 4月30日(水)

プール窓口、もしくはお電話にてお申込みください

火曜日(休館日)を除く 10:00 - 17:00

伊達市保原プール