

水中健康体操教室

初めての方でも無理なく楽しくできる水中健康体操

水中健康体操は「泳ぐことが苦手な人」や中高年の方にも気軽に出来る運動で、しかも陸上運動に比べてさまざまな効果が期待出来る運動プログラムです。

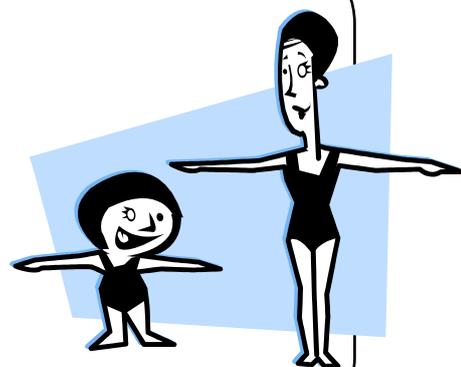
ひざ痛、腰痛のある方、病気やケガのリハビリにも最適です。(音楽はありません)

第3期(全10回)

11月 10日、17日、24日

12月 1日、8日、15日、22日

1月 12日、19日、26日



- 会場 : 平和台体育館 プール【1コース】
日程 : 令和5年9月～12月 金曜日(全16回)
時間 : 午前9時30分～11時
(受付 9時15分～) ※プール入口前
対象 : 一般
参加費 : 500円/1回(保険料込み)
★ 参加費は受付にて徴収します。(おつりのないようお願いします)
持ち物 : 水着、水泳帽、タオル、ゴーグル(必要な方)
定員 : 先着20名 ※定員になり次第、〆切
申込 : 初回参加時には、裏面申込書に必要事項をご記入の上お持ちください。

NPO法人SSC平和台事務局 電話・FAX : 5921-7800

※キャンセルや当日の欠席の場合は、SSC平和台事務局へ必ずご連絡ください。

