

はさきマリンスプール

健康・運動教室のおしらせ

水中運動教室

だれでもできるけどプールでしかできない！水の力を使った運動です。潜ることはありません。これからプールを始めたい人、もっといろいろな動きを試したい人、肩腰ヒザ痛予防に、そんな方におすすめです。

○場所	25mプール（水深1m）
○対象	16歳以上
○日程	毎週金曜日（11/3はおやすみ） 10/27、11/10、17、24、12/1、8、15、22
○時間	18:30～19:15
○参加費	1回 500円（プール利用料は別途必要です）
○持ち物	水着、水泳帽、タオル

ストレッチ教室 無料体験

プールオープン前の20分間を利用して体を伸ばしましょう！
体の固さは痛みや疲れの原因にもなることがあります。正しい
ストレッチで心も体もスッキリしましょう！

○場所	多目的室
○対象	16歳以上の施設利用者
○日程	10/27（金）、31（火）
○時間	13:30～13:50
○参加費	無料
○持ち物	タオル

参加希望の方は、当日開始時間前に受付で申込ください