

スポコミ
DAY!

関節元気！水中運動

・参加要項・

日程	10月4日(日) 11:00~12:00
場所	南部スポーツ・コミュニティプラザ 温水プール
定員	10名
対象	18歳以上
参加費	無料
内容	「浮力・抵抗・水圧・水温」4つの水の特性を利用して水中で無理なく関節を動かす運動を行います。アクアダンベルやビート板を使用して。水中で軽い筋トレも行います。
持ち物	水着、水泳帽、ゴーグル、タオル
申込方法	南部スポーツ・コミュニティプラザ受付にてお申込みください。 (電話での受付可) 定員になり次第締め切りとさせていただきます。

お問い合わせ

南部 スポーツ・コミュニティプラザ ☎ 03-5340-7881