

健康 水中運動(月曜日)



シニア向けのやさしい水中エクササイズ！浮力や水圧をうまく使い、楽しくエクササイズしましょう♪

対象	一般
時間	10:30~11:20 受付開始 10:15~
会場	当施設 温水プール 4・5コース
定員	各回 30名程度
料金	1回 600円
講師	竹内 良江 先生
申込	電話または直接窓口へ ※事前予約制
持ち物	水着・水泳帽子・水分補給できる物 タオル・必要な方はゴーグル等
お問い合わせ	〒983-0039 仙台市宮城野区新田東4丁目1-1 TEL. 022-231-1221
HP	http://www.spf-sendai.jp/genki/

月	日(月曜日)		月	日(月曜日)	
4月	11	18	10月	3	24
5月	9	30	11月	7	21
6月	13	27	12月	5	19
7月	4	11	令和5年 1月	16	30
8月	混雑時期となるため、プログラムの開催はございません。予めご了承ください。		2月	13	27
9月	5	26	3月	6	20



※ 参加するには事前予約が必要です。毎月20日から翌月分の予約ができるようになります。お問い合わせください。