

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 |
| 料金 | 1回 600円 |
| 講師 | 沼倉 恵理 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 |
| H P | http://www.spf-sendai.jp/genki/ |

| 開催月 | 開催日(月曜日) | | | | | | | |
|-----|----------|----|----|----|----|----|----|---|
| 4月 | / | | | | | | | |
| 5月 | | | | | | | | |
| 6月 | | | | | | | | |
| 7月 | | | | | | | | |
| 8月 | | | | | | | | |
| 9月 | | | | | | | | |
| 10月 | | | | | | | | |
| 11月 | | | | | 14 | 21 | 28 | — |
| 12月 | | | | | 5 | 12 | 19 | — |
| 1月 | | | | | 16 | 23 | 30 | — |
| 2月 | 6 | 13 | 20 | 27 | | | | |
| 3月 | 6 | 13 | 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。