

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	開催中止							
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。