

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 10:15~
会場	温水プール 4・5コース
料金	1回 700円
講師	沼倉 恵理 先生
申込受付	【事前予約不要】 券売機にてチケット購入後、プール窓口にお越しください。
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
問合せ	〒983-0039 仙台市宮城野区新田東4丁目1-1 TEL. 022-231-1221

開催月	開催日			
4月	10	17	-	-
5月	8	15	22	29
6月	12	19	26	-
7月	3	10	-	-
8月	混雑時期の為、プログラムの開催はございません。			
9月	4	11	25	-
10月	2	16	23	30
11月	6	13	20	27
12月	4	11	18	-
1月	15	22	29	-
2月	5	19	26	-
3月	4	11	18	-

※お手持ちのスマートフォンからも日程のご確認を頂けます。

