

水中ウォーキング（金）

足腰に不安のある方や、運動習慣をつけたい方にピッタリなプログラムです。音楽にノリながら水中を歩き全身運動を行います。

対 象	一般
時 間	10:10~11:00 受付 9:55~
会 場	温水プール 5コース
料 金	1回 700円
講 師	藤林 優香子 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	14	21	28	-	-
5月	12	19	26	-	-
6月	16	23	30	-	-
7月	7	14	-	-	-
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	1	8	15	22	29
10月	6	13	20	27	-
11月	10	17	24	-	-
12月	1	8	15	22	-
1月	12	19	-	-	-
2月	2	9	16	-	-
3月	1	8	15	22	-

※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。

