

# 水中ウォーキング

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。楽しい音楽とともに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
定 員	各回 20名
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	11	18	25		
5月	2	9	16	23	30
6月	6	20	27		
7月	4	11	18		
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	5	12	19	26	
10月	3	10	17	24	31
11月	7	14	21	28	
12月	5	12	26		
1月	9	16	23	30	
2月	6	13	20	27	
3月	6	13			



お手持ちのスマートフォンから  
日程のご確認が可能です。

※休講情報はHPでご覧いただくかお電話でご確認ください。  
※プログラム活動中の様子を職員が撮影いたします。  
HP・チラシ・パンフレット等に掲載されることを承諾願います。