

やってきました、プールの季節!!

# プールデビュー

～『プールは初めて』という方も!!～

水のクッションに守られて、膝や腰への負担が少ないプールでの運動を始めてみましょう!!

## 第一弾!!



日時：7月20日(木) 14:00～15:00 (60分)

講師：内部講師 栗原 奈津江

内容：水中ウォーキング、リズム運動など

定員：25名

対象：どなたでも♪

☆楽しく水中運動していきましょう!

## 第二弾!!



日時：7月27日(木) 13:30～15:00 (90分)

講師：内部講師 岡本 博成

栗原 奈津江

内容：顔つけ、水慣れ、バタ足など

定員：30名

対象：顔つけから始めたい方♪

☆二人の講師がサポートします!

参加料：1回につき515円(回数券・月間券もご利用いただけます)

申込み：くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業 086-434-9875

6月27日(火) 9:00より受付開始します。先着順です。

※当日は教室のみです。プールは教室開始10分前から利用できます。

※初めて健康づくり事業をご利用される方はヘルスチェックを受けてからになります。(予約制・3,086円)