

平成29年度 第2回 無料体験会

①7月4日(火)

火曜水中運動

11:30 ~ 12:30

②7月8日(土)

土曜アクアビクス

19:00 ~ 20:00

費用：無料(初めて参加の方)

*2回目以降の方は入場料が必要

定員：なし(18歳以上の健康な方)

受付①：11:15~ フールサイド監視室前

受付②：18:45~ フールサイド監視室前



水中運動・アクアビクスの利点

- ◇ 可動域を広げる運動をしている時、痛みで動きが制限される人には、関節や体が浮力によってサポートされます。
- ◇ 水の抵抗により、運動強度を変えることができ、弱くなった筋を強化する一方で健康的な筋をより活動的に鍛えることができます。
- ◇ 水は、各自のペースを維持できる環境です。運動強度を個人で調節することができます。

第3期水泳教室にお申し込み頂くと
参加者特典として通常料金から1割引き

盛岡市立総合プール

TEL:019-634-0450