

第1回ドライランド教室

開催日時 昼の部 5/16.23 (木) 13:00~14:00 全2回

夜の部 5/16.23 (木) 19:00~20:00 全2回

※昼の部、夜の部とも同様の内容で実施します。

参加料 ・昼の部 1,296円 夜の部 1,296円 (当日までに受付にて支払)

場所 ・盛岡市立総合プール 研修室

対象 ・高校生以上の男女 定員 昼の部 20名 夜の部 20名

申込方法 ・4月22日の午前10時より電話、またはプール受付での
申込になります。定員になり次第、受付を終了致します。

✓下半身を中心とした簡単な筋力トレーニングやストレッチを行います。

✓ワンランク上の泳ぎを目指したい、運動習慣を身につけたい、障害予防のためなど様々なニーズに対応した内容です。

