

11月の予定

一般利用者対象指導

- 県立水泳プール(25Mプール・トレーニングルーム)を利用される方へ
下記日程でコンディショニング指導を行います。
- 指導をご希望の方は、当プール事務所前の名簿に名前をご記入ください。
- 会議室で実施しますので、時間になりましたら会議室にお集まりください。

●**ストレッチポール**では、ポールに体をあずけて簡単な運動を行います。筋肉を緩めて骨格を正したり、日々の生活で疲れた肩・腰・背中をほぐし心身ともにリラックスできます。

| | | | | | |
|---|---------------------------|-----|-----|-----|-----|
| ストレッチポール  | 13:00~13:30 場所:会議室 | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 |
| | | 水曜日 | | | |