

6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。
- トレーニングルームで実施しますので、時間になりましたら
トレーニングルームストレッチマット付近へお集まりください。

● **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 	14:00~14:30 場所: トレーニングルーム	3日	10日	17日	24日
		水曜日			