

7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 	14:00~14:20 場所: トレーニングルーム	1 日	10 日	14 日	23 日	27 日
		(水)	(金)	(火)	(木)	(月)