

参加者にペットボトル（飲料水）をプレゼント！！

早朝ストレッチ・体操

◎ 期 間 平成30年7月23日（月）～平成30年8月31日（金）

第1・3水曜日の休館日を除く平日のみ開催

◎ 時 間 午前8時15分～午前8時30分（15分間）

◎ 場 所 浦安市屋内水泳プール 多目的プール

◎ 対 象 プール利用者 先着20名程度

◎ 内 容 水中ストレッチと体操で準備体操をしよう！

- ◎ 目 的
- ① 水分補給による熱中症や脱水対策。
 - ② 準備運動を行ない、安全に運動に取り組む。



※ペットボトルプレゼントには限りがございます。予めご了承ください。