

# 水上エクササイズ

プール専用エクササイズボードの上で「ストレッチ」や「バランス運動」・「筋力トレーニング」・

「ヨガ」を実施します。立位での運動にもチャレンジ！バランスをとるために体幹や全身の筋肉を

使います！プールの新たな楽しみ方として、水上エクササイズを体験してみませんか？



- 【開催日】毎月発行の「スポーツ教室スケジュール」または「ホームページ（右QRコード）」をご確認ください  
【対象】16歳以上の方 各回先着8名（2回制 合計16名） ※1回20分の教室になります  
【参加費】無料（プール使用料のみ） ※水着・スイミングキャップ着用でご参加ください  
【申込】事前申込なし。開催時間の15分前からプール場内で受付いたします。1回目・2回目の受付を併せて行い、16名の定員に達した時点で受付終了となります。

