

平成 29 年度

ユープル(塩竈市温水プール)

# 簡単ストレッチ & 水中運動教室

陸上とプールの運動で体力維持！  
心身のリフレッシュをしましょう！！

場所：軽運動場・プール

○開催日：平成 29 年 11 月 10 日（金）から 12 月 15 日（金）計 6 回

1 回目	11 月 10 日（金）	4 回目	12 月 1 日（金）
2 回目	11 月 17 日（金）	5 回目	12 月 8 日（金）
3 回目	11 月 24 日（金）	6 回目	12 月 15 日（金）

○時間：14 時 30 分～16 時 00 分

・軽運動場	(30 分間)	14:30～15:00
移動及び着替え		15:00～15:15
・プール	(45 分間)	15:15～16:00

○対象者：16 歳以上

○定員：15 名

○受講料：3,000 円

○準備物：動きやすい服装・飲料・シューズ・水着・スイムキャップ・タオル

○申込受付：直接温水プール窓口にて受付開始いたします。

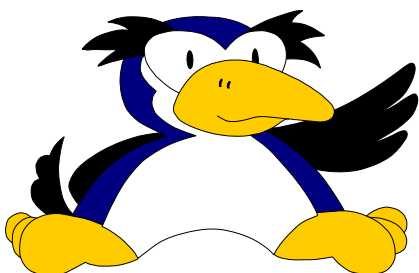
※定員になり次第締切となります。

※申込時に印鑑と受講料が必要となります。

※電話での受付はご遠慮願います。

○その他：・健康状態を把握し、ご自分の責任のもとにご参加下さい。

・参加者が自分自身、あるいは第三者に与えた損傷、損害、損失については責任を負いかねますのでご了承下さい。



## 【お問合せ先】

ユープル(塩竈市温水プール)  
特定非営利活動法人 塩釜市体育協会  
塩竈市字杉の入裏 39-173

TEL:022-363-4501