

9月から始まる

生活習慣病予防講座

実施要項

曜日	講座名	講師名	定員	時間	開催期間	回数	受講料	休講日	持ち物
木	ストレッチ&水中ウォーキング	高村	40人	10:30 ~ 11:45	9/3 ~ 12/17	14回	3,780円	10/8 11/19	運動できる服装・水着・水泳帽子・水分補給できるもの

<講座内容>

木	ストレッチ&水中ウォーキング	健康運動指導士によるストレッチと、水の特性（浮力・抵抗・水圧・水温）を活かしたウォーキングを行い、身体の機能改善に繋がります。
---	----------------	---

- ★ 毎回、利用料金が別に必要です。
- ★ 体調が悪い場合には、出席をお控えください。
- ★ 適宜水分補給を行うなど、各自で体調管理にお気をつけください。
- ★ 途中で都合が悪くなるなど長期で休まれる場合には、当館までご連絡ください。
- ★ 日程変更及び休講等については、ホームページでお知らせいたします。（電話によるお問合せ可）
- ★ クアハウスのロッカーに荷物を入れたまま受講することは、ご遠慮ください。

