

# さがみはらグリーンプール 健康講座・カルチャー教室のご案内 R6.4.15

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
バランスボール	18歳以上 (高校生を除く)	4月17日(水)	13:45~14:25	10名	4月5日(金)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	400円

## 〔内 容〕

◎バランスボールの使用法を学び、簡単な運動を行います。

## 〔注意事項〕

◎運動のできる服装、内履きが必要となります。(タオル・飲み物は必要に応じて持参ください。)

◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等での支払はできません。)

◎2Fスタジオでの実施となります。

詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
初心者でも出来る ラン&ウォーキング	18歳以上 (高校生を除く)	4月24日(水)	13:45~14:45	10名	4月5日(金)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	400円

## 〔内 容〕

◎歩く前後のストレッチ、正しい歩き方、走り方、痩せる歩き方を学びます。

## 〔注意事項〕

◎運動のできる服装、内履きが必要となります。(タオル・飲み物は必要に応じて持参ください。)

◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等での支払はできません。)

◎2Fスタジオでの実施となります。

詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
バランスボール	18歳以上 (高校生を除く)	5月 8日(水)	13:45~14:25	10名	4月19日(金)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	400円

## 〔内 容〕

◎バランスボールの使用法を学び、簡単な運動を行います。

## 〔注意事項〕

◎運動のできる服装、内履きが必要となります。(タオル・飲み物は必要に応じて持参ください。)

◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等での支払はできません。)

◎2Fスタジオでの実施となります。

詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
転倒予防	40歳以上	5月 1日(水)	13:45~14:25	10名	4月19日(金)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	400円

## 〔内 容〕

◎下肢の筋力アップを目的とし、転倒予防を目指します。

## 〔注意事項〕

◎運動のできる服装、内履きが必要となります。(タオル・飲み物は必要に応じて持参ください。)

◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等での支払はできません。)

◎2Fスタジオでの実施となります。

詳しくはお問い合わせください。

**講座・教室・イベントに関しまして、諸事情により変更・延期・中止する場合がございますので、予め、ご了承ください。**

さがみはらグリーンプール

042-758-3151

指定管理者

静岡ビル保善

コナミスポーツグループ