

ボディメンテナンス教室

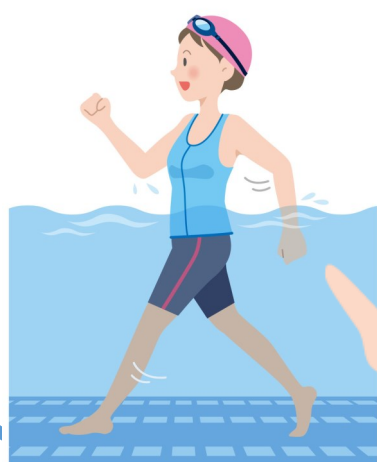
開講のお知らせ

申込開始
4/20(土)
13:00~

身体のゆがみや柔軟性、関節可動域、筋力の低下など
気になる所はありませんか？
身体のバランスを整え健康寿命を延ばすレッスンです。

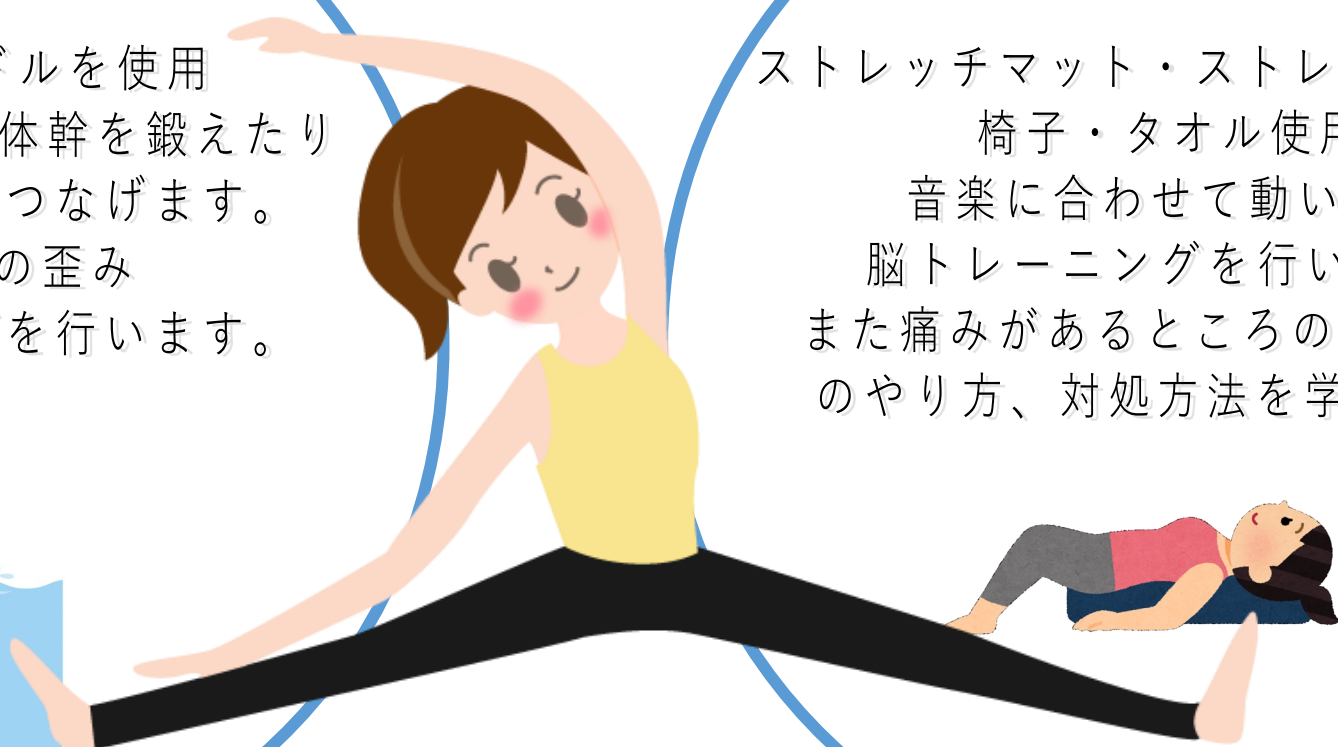
プール

浮き輪とヌードルを使用
水の抵抗を利用して体幹を鍛えたり
筋力維持アップにつなげます。
身体や骨盤の歪み
解消トレーニングを行います。



陸上運動

ストレッチマット・ストレッチポール
椅子・タオル使用
音楽に合わせて動いたり
脳トレーニングを行います。
また痛みがあるところの自己ケア
のやり方、対処方法を学べます。



【場所】 温水プール 休憩室

【時間】 12時45分~13時45分

【担当】 若松インストラクター

【日程】 初回 5/18(土) スタート
*通常教室に合わせて開催

【定員】 20名

【対象】 18歳以上
プールに入るのに付き添いが必要ない方
介護予防や機能回復運動に興味がある方

【内容】 プール2回・陸上運動1回のくり返しで行います。

【料金】 4,500円(入場料 保険料込み)

【問合せ】 常陸太田市温水プール ☎0294-80-6556



皆様の健康のお手伝いを
全力でさせていただきます。
楽しいレッスンにしましょう
よろしくお願いします。