

アクアウォーク 肩こり腰痛予防緩和

水の中での運動は、膝や腰にやさしい・・・

♪ストレッチを加えながら、こわばった筋肉を和らげます。

・肩こりや腰痛に悩んでいる方、普段水中運動に来ているが、
自分ではどのようにしたらいいか悩んでいる方にお勧めです。

(事前にお申込みをお願いいたします)

- **開催日** 毎月 第2・4日曜日
- **時間** 10:50～11:50 (受付開始 10:30～)
- **場所** 遊楽館室内プール
※どなたでも参加できます。
お友達とお誘い合わせの上お申込みください。
- **定員** 10名まで (定員になり次第締め切ります)
- **一般料金** 各500円(初めての方無料)
- **申込方法** 遊楽館室内プール受付にてお申込ください。
お電話でのお申込も可能ですのでお気軽にお申込ください。

お申し込み・お問合せは

石巻市遊楽館室内プール

〒987-1103 宮城県石巻市北村字前山15番地1
[指定管理者 石巻市スポーツ協会・ミズノグループ]

TEL 0225-72-3605

営業時間 10:00～21:00(火～土曜)
10:00～17:00(日曜・祝日)
休館日 毎週月曜日
(月曜が祝日の場合その翌日)