

# 筋トレ & ストレッチ

♪自重トレーニングで楽しく身体を動かしましょう。

- ・筋力トレーニングはもちろん体幹などのコアトレーニング、  
感覚神経を養うコーディネーショントレーニングなど様々な  
動きで元気な身体を目指しましょう！
- ・トレーニング後には、セルフストレッチでリラックス。

(事前にお申込みをお願いいたします)

- **開催日** 毎週土曜日 (※10月30日はお休みです。)
- **時間** 19:00~20:00 (受付開始 18:45~)
- **場所** **リハーサル室 他** ※日によって変更する場合がございます  
※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)
- **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)