

■ **チェアエクササイズ**

日程：2021年2月2・9・16日 3月9・23日（毎週火曜日）

時間：19:30~20:30（60分）

内容：リズムに合わせて簡単エクササイズ！

■ **やさしいストレッチ**

日程：2021年2月・3月（毎週水曜日）※3/10除く

時間：11:00~12:00（60分）2/10のみ 13:30~14:30

内容：自宅でも簡単にできるストレッチのご紹介・注意点等

■ **ヨガ**

日程：2021年2月5・19・26日 3月5・19日（毎週金曜日）

時間：10:00~11:00（60分）

内容：ストレッチとかんたんトレーニングで身体をスッキリさせましょう♪

■ **筋トレ&フィットネス**

日程：2021年2月13・20・27日・3月6・13・27日（毎週土曜日）

時間：19:30~20:30（60分）

内容：自重・体幹トレーニングを通して、筋力アップ・シェイプアップを目指します！

▼ ▼ ▼ 共通事項 ▼ ▼ ▼

場 所：石巻遊楽館 会議室 or 楽屋

料 金：1回参加料 1,000円(税込) ※当日受付にて

対 象：高校生以上一般男女

定 員：各10名

持ち物：室内履き・運動しやすい服装・飲み物・タオル

申 込：石巻遊楽館プールへ。お電話でも予約可能。

開催予定 ★1回参加OK★

※祝日・休館日は除く

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

コロナウイルス感染拡大防止に

ご協力をお願いいたします

※事前予約制

※来館時、帰館時はマスク着用をお願いします。

※体温が37.5℃以上の方は参加をご遠慮いただく
場合が御座います。

※急遽教室が中止になる場合が御座いますので
ご了承下さい。

【指定管理者：石巻市スポーツ協会 ミズノスポーツサービス株式会社】

石巻市遊楽館室内プール

TEL 0225-72-3605 ::: <http://kananpool.miz-ss.com/> :::

【営業時間】10:00~21:00 【休館日】毎週月曜日(月曜日が祝祭日の場合は翌日)