

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
- **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)
- **一般料金** 各500円 (初めての方無料)
- **講師** ^{ひらやま} ^{ときお}
平山 時生 (健康運動実践指導者 他)
- **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)