

月



丸谷

～プール利用の方向け～

マシン講座

木



木村

プールスタッフの
2人が担当します！

曜日：1月の毎週 月・木曜日

※1/30(木)は除く

時間：12:15～12:30

定員：1日5名

主に「**膝痛・腰痛の予防と改善**」を目的としたマシンの使い方講座です。
もちろん、泳ぎにも活用できます！講座の後は実際に自分でマシンを
使ってみましょう！

※講座後、ジムをご利用になる場合は「屋内運動靴と動きやすい服
(ジャージやTシャツ等)」をお持ちください。