

underwater training

水中筋トレ

☆内容☆

この教室では水中でできる筋力、体幹トレーニングを行います。体幹を鍛えることで、身体のバランスがよくなり、効率的に体を使えるようになります。運動のパフォーマンス向上や腰痛予防など様々な効果があります。陸上で出来る運動も紹介しますよ！ぜひご参加ください。

- ◆日時◆ 7月5.12.19.26日(木)
18:50~19:50
- ◆対象◆ 18歳以上の男女
- ◆定員◆ 35名
- ◆料金◆ 入場料のみ



会津若松市コミュニティプール

会津若松市河東町南高野金剛田1

TEL/FAX (0242-75-5201)

[指定管理者]

(株)会津インターナショナルスイミングスクール

TEL(0242-33-1155)