

10月14日(月・祝) マイタウンスポーツデー

① 温水プール無料開放 (2時間)

② トレーニング室無料開放

※初回講習を受講し、利用者証をお持ちの方に限ります。

③ トレーニング初回講習開催

※①12:00～、②15:00～ 定員は各12名となります。所要時間約45分。

④ プログラム無料イベント開催



【プール】

- ・当日は、全てのコースを無料で開放させていただきます。
- ・「泳ぐコース」「ウォーキング専用コース」など、コースにより利用方法が異なりますので、不明な点はスタッフまでお尋ねください。

【トレーニング室】

- ・プログラム無料イベント時間は下記の通りです。
- ① 10:30～11:00 ・腰痛予防ストレッチ30【定員15名】
- ② 11:15～12:00 ・カラダつくるうごく45【定員15名】
- ③ 20:00～20:45 ・Group Power45【定員10名】
- ④ 21:00～21:45 ・Group Fight45【定員15名】



※無料イベントは、どなたでもご参加いただけます。

※事前のご予約が必要になりますので、窓口までお問い合わせください。

中田温水プール