

岩槻温水プール 水中運動プログラム

# からだメンテナンス！ 水中ウォーキング

肩・腰・膝痛のある方も  
水の浮力で無理なく運動

水中運動で  
筋力アップ

効果的な全身運動です！  
音楽に合わせて楽しく  
【自分メンテナンス】!!

姿勢改善効果で  
体の歪みも改善

脂肪燃焼で  
運動不足解消

楽しく歩いて  
リフレッシュ

【日時】 令和5年4月11日～6月27日

毎週火曜日 13:00～13:50 (5/2は除く)

【対象】 18歳以上の健康な方

【参加費】 1回750円 (入場料込み)

【定員】 20名 (先着順/30分前から受付開始)

【無料体験受付中】 初めての方限定・先着順。

4/5(水)9時～受付開始。前日までに電話でお申し込みください。



岩槻温水プール さいたま市岩槻区本丸3-17-2  
TEL:048-758-2301 FAX:048-758-2302  
<https://www.sgp.or.jp/>



## 水中運動プログラム 【火曜日】

### 【からだメンテナンス！水中ウォーキング】

#### 4月のポイント

#### 股関節を柔らかく

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						

#### 5月のポイント

#### おなか・腹筋の強化

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			

#### 6月のポイント

#### 背中筋力アップ

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	

開催予定日：13:00~13:50 (5/2は開催しません)

毎月第4月曜日は休館日です

どなたでもご参加いただけます！

水の浮力で足腰に無理なくウォーキング！  
効果的な全身運動ができます。  
【こころ】と【からだ】のリフレッシュにも。

#### 【無料体験】のご案内

令和5年4月以降、【火曜日】【木曜日】のプログラムの  
初回が両方無料で体験できます！

※いずれも参加費750円が無料。ロッカー代金50円は有料です。  
参加前日までにお申し込みください。(1か月後の同日まで受け付けます)