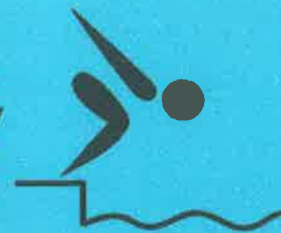


腰痛改善体操教室

REDUCE PAIN

SASHIMA
COMMUNITY
CENTER



腰痛や膝痛などの各関節に不安がある方へ、水中での腰痛改善に向けた体操を行います。無理なく痛みを緩和させていきます。

- ☑ 曜日：毎週木曜日
- 時間：10時30分～11時20分
- 場所：温水プール
- 対象：16歳以上
- 参加費：1回500円（入場料込み）
- 定員：20名
- 持ち物：水着・水泳帽
タオル・飲み物

マウスシールドの着用をお願いします。



THURSDAY STARTS AT 10:30 AM
4/14.21.28 5/12.19.26 6/2.9.16.23

当日、窓口にて受付致します。（先着順）
定員になり次第、締め切りとします。