

# アクアリラクゼーション & ストレッチ

AQUA RELAXATION & STRETCH

SASHIMA  
COMMUNITY  
CENTER



浮力などを活かして、ゆっくりとした動きの中で心身へのリラクゼーション効果を促します。日常で溜め込んだストレスを発散させましょう！

- ☑ 曜日：毎週金曜日
- 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：14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。

運動レベル ★★★★★



**FRIDAY STARTS AT 10:30 AM**  
**4/15.22 5/6.13.20.27 6/3.10.17.24**

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。