

町民スポーツ大会開催記念 11月19日(日)

御船町スポーツセンター

特別プログラム

①プール終日無料開放(終日)

家族で一緒に泳いだり、ウォーキングで体力作りはいかがでしょう？

※ご利用の際は、水着、スイミングキャップの着用が必要です。

※当日は、団体の利用もあるため全コース開放ではありません。ご了承ください。



②血行促進、みんなで楽しく水中運動

水中運動は、膝や腰への負担が少ないので、しっかりと負荷をかけて動くことができます。血行を促すことで体を元気にしませんか？

時間 13:00～13:45 (45分間)

参加費 **無料**

会場 温水プール

※参加ご希望の方は、事前にスポーツセンターへお電話か窓口でお申し込みください。



③腰痛改善、肩こり解消～姿勢の改善にも効果的！～

タオルやダンベルを使った運動を行い、腰痛や肩こりの改善を図ります。ご自宅でも出来る運動です。(フェイスタオルをご持参ください)

時間 13:00～13:45 (45分間)

参加費 **無料**

会場 武道場 (スポーツセンター2階)

※参加ご希望の方は、事前にスポーツセンターへお電話か窓口でお申し込みください。



御船町スポーツセンター (指定管理者代表企業 熊本YMCA)

☎ 096-282-4111