

# 猿島コミュニティセンター 講座のご案内

(大人の方ならどなたでも参加出来ます)

	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜
午 前	10:00～11:00 腰痛・肩こり 予防改善教室			10:00～11:00 ワンポイント・レッスン
午 後	13:30～14:30 ワンポイント・レッスン	13:30～14:30 水泳教室(初級・中級) ※受付終了		13:15～14:00 水中ウォーキング
				14:00～14:45 ワンポイント・レッスン
		アドバイザー 15:00～15:30 18:00～18:30		

開講日	講座名	定員	内容
毎週 金曜日	水中ウォーキング	15	みんなで楽しく歩きましょう！
毎週 火曜日	腰痛・肩こり 予防改善教室	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>水中ストレッチ・歩行運動等により、関節に負担をかけない運動をします。</li> </ul>
毎週 火・金曜日	ワンポイントレッスン	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウォーキングや水泳に関する疑問や質問どんなことでもアドバイス・指導します。</li> </ul>
毎週 水・木曜日	アドバイザー		<ul style="list-style-type: none"> <li>プールサイドでプール内の利用者に知識・経験・技術を指導します。</li> </ul>

※休館日・祝日などの都合により休みになる場合があります。