

プールご利用の皆様のための

無料

たいそう

# 軽体操

プール臨時休館中の間、**無料**でご参加いただける  
軽体操を温水プール2階ラウンジでおこないます

## 実施スケジュール

3月	曜日	時間	内容
7日	月	18:45~19:30	ストレッチや簡単な筋トレ、脳トレなどの <b>軽体操</b>
9日	水	10:30~11:15	
11日	金	10:30~11:15	
14日	月	18:45~19:30	

動きやすい服装で、飲み物を持ってご参加下さい

