

# 楽しく！



# 水中ウォーキング

足腰に負担をかけず、ゆったりと体を動かすウォーキング講座です。はじめての方でも、講師の指導のもと、気軽に楽しく参加できます。プールでリハビリ運動をしたい方、運動不足解消を目的に歩きたい方は、特におすすめです。

**時間：13時～13時50分**

**対象：25M プール利用者**

(水底に足がつき、なおかつ、団体行動の中で歩くことができる方)

**定員：各回50名(当日先着順)**

**受講料：無料(入場料、ロッカー代は別途負担)**

○開催日カレンダー○

平成29年4月

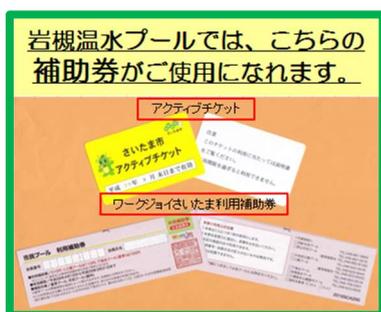
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

5月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



当日参加される方は、水着、スイミングキャップを着用し、13時に7・8コースにお集まりください



公益財団法人さいたま市公園緑地協会  
岩槻温水プール 048-758-2301  
(Fax 048-758-2302) HP [www.sgp.or.jp/](http://www.sgp.or.jp/)

※利用に便利でお得な回数券の取り扱いもしております