

水中リラクゼーション体験

11月29日(月)

1部 13:00~13:20

2部 13:25~13:45

場所 ふれあいランド岩手 プール

定員 1部3名 2部3名

対象 一般、高齢者、障がい者

内容 水中リラクゼーション

受講料 一般440円 高齢者・障がい者は無料

持ち物 水泳用具一式、タオルなど



- ・耳に水が入るのが不快な方は耳栓をご用意してください。
- ・教室風景を見て興味があったが、参加したことがない方。
- ・水の方で体をほぐしたい、水に浮くことで得られるリラックス効果を体験してみたい方は、ぜひ一度参加してみませんか??

※事前申し込みが必要です。

その他、詳しくはスポーツ受付までお問い合わせください。

ふれあいランド岩手 スポーツ受付 TEL019-637-4469(担当:高橋智成)