

# 清島温水プール フィットネスイベント

**9月29日（日）**

## 社会教育センターで

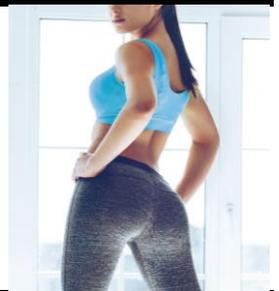
# 健康な体になろう！

### ～美尻～マシュマロヒップ

骨盤のゆがみを整え、股関節周りの筋肉を活性化。美しいヒップに導きます。

■ 15:30～16:30 定員：20名

講師：出口 優子（メガロス田端）



### グリーンヨーガ

初めての方や初心者の方が、ヨガテイストに触れてみるクラスです。

■ 16:45～17:45 定員：20名

講師：出口 優子（メガロス田端）



### 水泳のためのトレーニングセミナー

水泳で使う筋肉や関節のトレーニング方法を経験豊富なインストラクターがお伝えます。

■ 18:00～19:00 定員：20名

講師：山本 直輝（メガロス本八幡）



【受付】9月5日（木）10:00より電話もしくは、地下1階プール受付にて来館予約。

※予約は先着順となります。

※定員に空きがあった場合、当日申込可能となります。

※当日は動ける服装、汗拭きタオル、内履き、水分をお持ちください。

【料金】各講座 1回 1,000円（保険料・税込）※当日支払

【場所】社会教育センター4階 ホール

【対象】台東区在住、在勤、在学の高校生以上の方

【その他】レッスン終了後は清島温水プールが無料で利用できます

ご不明な点は清島温水プールまで、お問い合わせください。

清島温水プール：03-3842-5353