

2024

すいすいみしま利用体験ツアー 水中ウォーキング編

春

はじめませんか

こんな人におすすめ！

①

この春から運動する場所を探している方

こんな人におすすめ！

②

すいすいみしまで運動をしたことが無い方

こんな人におすすめ！

③

水中ウォーキングを始めてみようとお考えの方

こんな人におすすめ！

④

どこに注意して水の中を歩けばいいの？と不安な方

集合はプール受付前。そこからスタッフが一緒にチケットの購入方法・受付方法・ゲート通過から更衣室内の使用方法などの施設利用方法をご案内いたします。プールサイドに再度集合して頂いたあとは、

25mプール・流水プールそれぞれのプールの特徴を感じて頂けるよう、各プールに順番に入水して頂き、それぞれのプールの使用ルールや普段の様子・注意点をご紹介し、そのまま水中ウォーキングを一緒に行ないます！

水中ウォーキングではお水の特性を利用した運動をご案内。陸上でのウォーキングとの違いやお水の中ならではの運動効果などをご紹介いたします！

ご自身でフールを利用される際に疑問や不安が無いよう、フールの使用方法をご案内いたします！

開催日時：2024年4月8日(月)12時00分～13時20分

集合場所：三島市民温水プール 受付前

参加料金：お一人様500円(プール入場料込)※お支払いは開催当日受付にて

申込方法：専用用紙にご記入をお願い致します※お電話でお申込み可

参加対象：18歳以上※健康状態に不安がある方は予め医師の許可を得てからお申込みください

定員人数：10名様

お持物：《必須》水着・水泳帽・お飲み物 《任意》タオルなど

三島市民温水プール

TEL：055-980-5757