

《平成20年度坂戸市大学連携地域創造助成》

腰痛予防 水中運動療法講座開設

期日：平成20年9月～11月（3ヶ月間）

開設日：毎週日曜日（計12回）

レッスン時間：PM5：00～6：30（90分）

レッスン内容：水中ウォーキング

水中スタビライゼーション

水中ブラジリアンストレッチング

受講料：無料

※講義開設スケジュール



定員：20名

月	第1回目	第2回目	第3回目	第4回目
9月	9月7日（日）	9月14日（日）	9月21日（日）	9月28日（日）
10月	10月5日（日）	10月12日（日）	10月19日（日）	10月26日（日）
11月	11月2日（日）	11月9日（日）	11月16日（日）	11月23日（日）

※要事前予約・先着順

※対象者：坂戸市在勤・在学の方

会場：城西大学総合体育館内室内温水プール

指導：城西大学水泳部、（NPO法人）日本水治運動療法協会

<<予約及び問い合わせ>>

〒350-0248 坂戸市けやき台1-1 TEL：049-286-4628

JP スイミングカレッジ城西大学 FAX：049-287-2327