

2026年6月からスタート

中田温水プール フィットネススクール

リズム体操

火曜日 11:15~12:00

音楽を使い、ストレッチ、筋トレ、ステップを盛り込み
リズムに乗せる事で脳の活性化や心肺機能を高め
全身を整えます。

場所：中田温水プール 2階トレーニング室

開催日：別紙カレンダーをご確認ください

受講料：3,600円(月4回)

持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ

水分補給の飲み物

お問合せ・お申し込みは中田温水プールIF 受付まで！

仙台市中田温水プール ☎022-306-5971