



水中



ストレッチ

毎週水曜： 14:30～15:15

担当： 高橋 宏太

場所：25mプール6～7コース



水中で誰でも簡単にストレッチが行えます。

陸上では出来ない方、運動前の準備運動、

日頃の疲労軽減などなど

様々な方ができる内容になっています。

是非お気軽にご参加ください。