

いきいきスポーツの日

平成30年
10月8日
(祝)

ノルディックウォーク
体験教室
9時00分～9時45分
対象：一般
【定員】25名

正しいポールの使
い方を教わって軽
快に歩いてみよう

水中ウォーク教室
10時00分～11時00分
対象：一般
【定員】30名

音楽にあわせて
楽しく歩き方を
教わりましょう

プールでSUP体験会
10時30分～12時00分
対象：中学生以上
【定員】18名

スタンド アップ パドル
Stand Up Paddle

SUP! って何?
おもしろそう～

映像による
ワンポイントレッスン
① 12:30～13:00
② 13:00～13:30
③ 13:30～14:00
④ 14:00～14:30
対象：25m以上泳げる人
【定員】各10名

自分の泳ぎを映像に撮
りコーチからアドバイ
スもらっちゃおう

★体育の日は終日無料開放です！ (プール・フィットネス・スポーツサウナ)

★イベント参加は無料です。総合受付で事前にお申し込みください。

9月20日(木) 午前10時00分より受付開始!

予約・お問合せ先 (公財) 富山市体育協会 富山市民プール

☎491-8899

