

有酸素運動で基礎代謝アップ!

泳げなくても楽しめる

# 水中エアロビクス

**日時** 9月16日(木)・30日(木)  
10月14日(木)・28日(木)  
11月11日(木)・25日(木)  
**全6回 19時～20時**

**対象** 一般男女  
**募集人員** 各回20名  
**講師** 東海美絵子 氏(スポーツインストラクター)  
**その他** 水分補給用飲料をご準備ください。

**場所** 温水プール石川

**お問合せ先** 〒036-8123

**参加料** 1回500円(傷害保険含む)

弘前市大字小金崎字村元 125 番地

※全6回参加の場合 2,500円

TEL0172-49-7081

(但し初回時一括払いにかぎります。)

♪1回だけの参加も大歓迎♪

【新型コロナウイルス感染防止対策について】

- 来場の際はマスクの着用をお願いします。
- 体調不良発熱咳などの症状がある方は参加を控えてください。
- 新型コロナウイルス感染拡大等の恐れがある場合は中止する場合があります。

弘前市指定管理者



公益財団法人  
弘前市スポーツ協会

Hirosaki City Amateur Sports Association