

男性限定！

メンズ

水中ウォーキング教室



＊日時：平成29年11月25日（土）・12月 2日（土）
12月 9日（土）・12月16日（土）
13：00～14：30

＊場 所： 河西体育センター 「温水プール」 弘前市石渡1丁目19-1

＊参加費： 1回500円：傷害保険料込み（4回 1800円）

＊募集人数： 各回 10人（先着順）

～プログラム～

13：00～14：00

水中ウォーキング&水中運動レッスン

講師：森下良子氏（弘前市スポーツ指導員）

14：00～14：30

休憩・水分補給の後フリーの運動タイム

教室の復習、自主練習など・・・

自分の好きな運動を楽しみましょう。



申し込み・問い合わせ
河西体育センター
☎0172-38-3200

弘前市指定管理者



公益財団法人
弘前市体育協会

Hirosaki City Amateur Sports Association