

大好評!

有酸素運動で
代謝アップ!

プールで楽しく

FITNESS

in 温水プール石川

① 水中エアロビクス教室

5/12、5/26、6/9、
6/23、7/7、7/21

隔週火曜日 全6回

時間:19時から

定員:各回20名

対象:18歳以上※高校生不可

講師:八木橋 薫 氏

☆ANCS 認定アクアビクス
インストラクター

参加料:500円(傷害保険料込)

※初回支払いに限り

全参加の場合 **2,500円**

② ホットヨガ教室

5/7、5/21、6/4、
6/18、7/2、7/16

隔週木曜日 全6回

時間:19時から

定員:各回20名

対象:18歳以上※高校生不可

講師:松野 美行 氏

☆日本エアロビック連盟
エアロビックコーチ
☆ヨガインストラクター

参加料:500円(傷害保険料込)

※初回支払いに限り

全参加の場合 **2,500円**

【開催場所・お問合せ】

温水プール石川

〒036-8123

☎0172-49-7081

弘前市大字小金崎村元 125

【その他】水分補給用飲料をご準備下さい。

弘前市指定管理者



公益財団法人
弘前市スポーツ協会

Hiroasaki City Amateur Sports Association