

大好評!

有酸素運動で  
代謝アップ!

2026 秋の夜長に

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

9/1、9/15、9/29、  
10/13、10/27、11/10

隔週火曜日 全6回

時間: 19時から

定員: 20名※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

9/10、9/24、10/8、  
10/22、11/5、11/19

隔週木曜日 全6回

時間: 19時から

定員: 20名※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

Hirosaki City Amateur Sports Association