

水中運動教室

～水中歩行で心身の健康維持・改善・転倒予防・ダイエット・美容・若返り～

主催：二戸市体力づくり振興会：NPO スポーツウェルネス

開催日時

R 8. 4月8日～毎週水曜日

午後1時～2時（受付12：55まで）

場 所

二戸スイミングスクール

参加料

1回 700円



★水に顔をつけることはありません

★泳げない方でも心配いりません

◆初回時にスポーツ安全保険に加入していただきます。

年間掛金（65歳以上¥1200・64歳以下¥2000）

持 ち 物

水着・帽子・タオル

講 師：アクアフィットネスインストラクター 古舘まいこ

お問い合わせ・お申込み先

●二戸市体力づくり振興会事務局（二戸市教育委員会内） 0195-23-3111

●NPO スポーツウェルネス（一戸町総合運動公園内） 0195-33-4444