

水中運動プログラム（後期）



参加者募集のお知らせ

アクアビクス教室

歩行や体操を水中で行うことで膝や腰、肩への負担を軽減しながら、体脂肪の燃焼効果と体力アップが望めます。

- ・開催日 9/2(金)・9/9(金)
9/16(金)・9/23(金)の4回
- ・時間 19:30~20:30
- ・定員 20人
- ・講師 若城友子さん(弘前市石川温水プール・インストラクター)

ウォーキング教室

水中で体への負担を軽減しながらウォーキング。体力、健康維持に効果。水中運動が初めての方におすすめ♪

- ・開催日 8/25(木)・9/1(木)
9/8(木)・9/15(木)の4回
- ・時間 13:30~14:30
- ・定員 20人
- ・講師 森下良子さん(弘前市河西体育センター・スポーツ指導員)

一般水泳教室

正しい泳法を習得して、泳力を高めたい方におすすめ！

(25m程度泳げる方が対象)

- ・開催日 8/25(木)・9/1(木)
9/8(木)・9/15(木)の4回
- ・時間 19:30~20:30
- ・定員 15人(最低催行人数5人)
- ・講師 赤平勇人さん(平川スイミングスクール・インストラクター)

会場 鶴田町 B&G 海洋センタープール

対象 中学生以上の方ならどなたでも
(町内外は問いません)

参加料 1 教室 1,500 円(プール使用料込み)
※希望によりスポーツ傷害保険(1,850 円)にご加入できます。

申込先 B & G 海洋センタープールもしくは教育委員会社会教育班へ、下記の申込書にご記入の上、参加料を添えてお申し込みください。

※申込用紙はプールにもあります。

締切り 各教室とも定員になりしだい募集を締め切ります。お申込みはお早めどうぞ！

なお、定員に余裕のある教室は、体験参加(1 回につき参加料 500 円)も行っております。

ますので、お気軽に下記へお問い合わせください。

問い合わせ先 鶴田町 B&G 海洋センター Tel.22-6260 鶴田町教育委員会 Tel.22-2111

(海洋センター開館時間 平日/13:30~20:30 土、日・祝日/9:00~16:30 休館日/毎週火曜日)

水中運動プログラム（後期）参加申込書

氏名	お住まいの町内名または市町村名()
(男・女 歳)	連絡先Tel. - - (自宅・携帯)

・参加希望する教室に○を付けてください。(複数の申込みも可能です。)

アクアビクス ・ ウォーキング ・ 一般水泳