

参加者募集!

# 女性のための 水中ウォーキングサークルはじめます!

～水の中なら無理せず楽しんでシェイプアップ～



歩く!

前へ/後ろへ/横へ/  
足を上げて/腕を動かしながら  
ジャンプして/息を吐きながら

## 日程

7月 13日(木)インストラクター付き  
20日(木)インストラクター付き  
27日(木)  
8月 3日(木)  
10日(木)インストラクター付き  
17日(木)  
24日(木)

時間 17:45～18:30

対象

女性の方  
(高校生以上)

参加料:300円

7月12日～8月24日の期間、毎週木曜日 17:45～18:30は、  
レディースデーとしてプールが女性専用になります。  
皆様にはご迷惑をおかけしますがご了承ください。

お問合せ

一般社団法人芸北道場(芸北運動公園)

TEL 35-1045 IP 050-5812-1045