

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

5/13、5/27、6/10、  
6/24、7/8、7/22

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

5/8、5/22、6/12、  
6/19、7/3、7/17

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