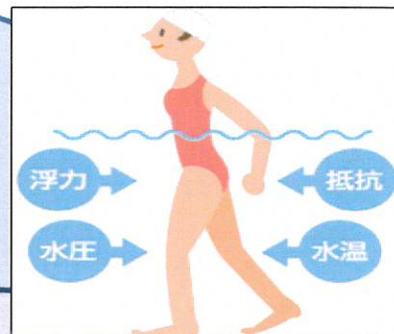


ゆったり水中運動教室

みんなで楽しくプールでレッスン！

水の特性「水温・水圧・浮力・抵抗」を活用しながら
楽しく・効果的に運動を行います。



<メニュー>

・水中歩行、運動など

プログラム終了後は、クアハウス内の温泉施設等をご利用頂けます。

対象 成人

定員 毎月20名（初めての参加者優先）

実施日時 毎週水曜日 15:00～16:00（月4回）

12月 教室	1月 教室	2月 教室	3月 教室
7（水）	11（水）	8（水）	8（水）
14（水）	18（水）	15（水）	15（水）
21（水）	25（水）	22（水）	22（水）
28（水）	2月1日（水）	3月1日（水）	29（水）

場所 いわきゆったり館（クアハウス内 25mプール）

参加費 1,000円（全4回分）

※ この他にゆったり館クアハウス入場料がかかります。
（700円×4回、回数券でも可）

準備物 水着、水泳帽、タオル、飲み物をご持参ください。

募集期間 各月教室ごと定員になるまで随時行います。

申込方法

いわき市健康・福祉プラザ『いわきゆったり館』

TEL 0246-43-0801（いわき市常磐湯本町上浅貝22-1）

電話又は「いわきゆったり館」フロントに直接お申込みください。