

# 水中運動教室

身体を動かし健康維持！免疫力を高めましょう！！



水の中では身体のバランスを取るだけで腹筋や背筋が自然に鍛えられます。

浮力で身体も軽くなるので膝や腰の痛い方でも無理なく運動することができ、おすすめです！是非ご参加ください。

日時 4月21日（日）・5月19日（日）

6月16日（日）・7月21日（日）

PM 2：00～2：45 （45分）

場所 温水プール 美唄市西4条南1丁目4-7

料金 受講料1回200円+入館料570円

持ち物 水着・水泳帽・タオル など

内容 水中ウォーキングやアクアビクス

お問合せ：温水プール内 NPO法人美唄市スポーツ協会 TEL 64-4522