



1回のみでも参加OK！はじめての方も大歓迎です！！  
泳ぐことが出来なくても参加可能の水中運動教室です！

参加費  
無料

# 6月の特別教室 無料水中運動教室

6月14・21・28日開催！入場料無料で参加できます！

いま、教室に通っている人も、まだ通っていないけど興味がある人も、まず1回だけでも…  
という人でもだれでも参加OK！

水中運動(水中ウォーキング、ストレッチなど)教室なので泳ぎに自信がない方、運動不足  
で不安な方、だれでも自分のペースで参加することができます。

## 無料水中運動教室

体力アップ、膝痛腰痛などの症状改善等健康増進を効果的に図ることが  
できる水中運動(水中ウォーキング、ストレッチ等)を行っていきます。

日付:6月14日 21日 28日 (水)

時間:12:00~13:00

対象:高校生以上の方 定員:各15名(先着順)

申込受付:5月23日(火)から受付開始

## 予約方法・注意事項

- ・参加には事前の予約が必要です。
- ・直接来館又はお電話にて受付いたします(先着順)
- ・レッスン前後に自由遊泳を行う場合には別途入場料が必要  
です(2時間580円)

指定管理者TM共同事業体

鶴ヶ谷温水プール

☎022-252-1186