

# アクアビクス

水の中での運動は、膝や腰にやさしい・・・

♪ストレッチを加えながら、こわばった筋肉を和らげます。

♪曲に合わせて、カラダを動かしましょう！

♪初めての方、動きに不安のある方、大歓迎です！

(事前にお申込みをお願いいたします)

- **開催日** 令和3年 10月 8日(金)  
10月 22日(金)
- **時間** 13:30~14:30 (受付開始 13:00~)
- **場所** 遊楽館室内プール  
※どなたでも参加できます。

お友達とお誘い合わせの上お申込みください。



- **定員** 5名まで (定員になり次第締め切ります)
- **料金** 各1,000円(初めての方無料)
- **講師** 笠 安子 (かさ やすこ)
- **申込方法** 遊楽館室内プール受付にてお申込ください。  
お電話でのお申込も可能ですのでお気軽にお申込ください。

お申し込み・お問合せは

石巻市遊楽館室内プール

TEL 0225-72-3605

〒987-1103 宮城県石巻市北村字前山 15 番地 1  
[指定管理者 石巻市スポーツ協会・ミズノグループ]

休館日 毎週月曜日  
(月曜が祝日の場合その翌日)