

水の中で楽しく  
カラダを動かしましょう♪

# 敷根フィットネスクラブ 水中運動教室

日頃運動不足を感じている方！プールで運動したいけど・・・そんな方に！  
初心者、高齢者向けの比較的強度の低い内容なので  
どなたでも気軽に参加できます。  
健康づくりの一環として、ぜひ参加してみませんか？

指導者 下田市振興公社職員 高橋美香

募集対象 医師から運動を止められていない方

募集定員 15名

日時 毎週金曜日 13時10分～14時（50分間）

①4月12日②4月19日③4月26日

④5月10日⑤5月17日⑥5月24日

⑦6月7日⑧6月14日⑨6月21日⑩6月28日

参加料 10回券 8,000円 1回券 1,000円（いずれもプール入場料込）

1回券で教室に参加される方は参加当日に券売機でチケットを購入してご参加ください

尚、定員を超えた場合は参加できない場合もございますのでご了承ください

申込方法 券売機で【各種教室】⇒【水中運動】⇒【参加料（10回分）】から  
チケットを購入し、別紙の申込用紙に必要事項をご記入の上、  
受付窓口にてお申し込みください

令和6年4月2日(火)より申し込みを開始します

問い合わせ 下田市敷根公園屋内温水プール

☎0558-23-6333 担当 高橋