



# ストレッチ30かる&軽トシ

# アクトシ&水中ウォーク

毎週月曜 午前11時～正午  
毎週土曜 午後2時～3時

毎週水曜 午前10時～10時45分  
毎週金曜 午後3時～3時45分

- \* 受付 当日15分前より 先着15名
- \* 対象 18歳以上の方
- \* 料金 施設使用料(260円)

- \* 受付 当日30分前より 先着15名
- \* 対象 18歳以上の方
- \* 料金 施設使用料(夏期320円/冬期390円)



※福岡市内にお住まいの65歳以上の方は減免あり。  
シルバー手帳等証明できるものをお持ちください。

※福岡市内にお住まいの65歳以上の方は減免あり。  
シルバー手帳等証明できるものをお持ちください。

\* 内容 ストレッチと簡単なトレーニングを  
組み合わせた60分間プログラム

\* 内容 水中でのトレーニングと水中ウォー  
キングを組み合わせた45分間プロ  
グラム



## 西プールでお待ちしてます ♪ 気軽にご参加ください ♪

私達をご指導いたします

一緒に頑張りましょう!

