

アクアビクス

☆**無料体験**☆

開催日 3/17・24 **水曜日**

簡単なストレッチとアクアビクスをとりいれ、
音楽に合わせて楽しく全身運動を行う教室です。
初心者の方でも気軽に参加できます！

時間 11:00~12:00 **定員** 10名 ※先着順

対象 18歳以上

募集期間：3月9日（火）～

【受付方法】電話または施設窓口にて予約

久留米市民温水プール

福岡県久留米市上津町2199-39

お問合せ：0942-21-2040

指定管理者 シンコースポーツ・アスビルグループ

水中機能改善

無料体験



開催日 **3/18・25** 木曜日

ヨーロッパの水中療法を取り入れた、
水中コンディショニングの教室です。
浮力や抵抗等を使い、インナーマッスル・
アウターマッスルを整え動作を改善します。
膝の痛みがなくなった、体調がよい等
のお声を頂いています。

時間 **11:00~12:00** 定員 **10名** ※先着順

対象 **18歳以上**

募集期間：**3月9日（火）～**

【受付方法】電話または施設窓口にて予約

久留米市民温水プール

福岡県久留米市上津町2199-39

お問合せ：0942-21-2040

指定管理者 シンコースポーツ・アズビルグループ