

ご案内

燃活をはじめよう！ 水中でシェイプアップ講座



内容

水中での筋力トレーニングやアクアエクササイズ
(受講後も継続して水中運動の実践に活用できる資料
をお渡しします)

日にち

1【レディース】 8月21日・8月28日・9月4日
2【メンズ】 9月11日・9月18日・9月25日
3【混合】 10月2日・10月9日・10月16日

曜日・時間

毎週金曜日 19:00~20:00

対象者

糸島市に住民票を有する40~64歳の
①女性 ②男性 ③性別問わず

場所

二丈温泉 きららの湯
(糸島市二丈深江1丁目20番1号)

料金

750円(プール使用料)

定員

各10名程度 ※申込者多数の場合は抽選にて受講者を決定します

申込期限

7月31日(金)



申込み先 TEL:092-332-2069

受付時間:平日 9:00~16:45 糸島市 健康づくり課 健康推進係