

# 夏季限定！水中運動教室

夏季限定で水中運動教室を開催します。  
初めての人から慣れている人まで楽しんで参加できます！

## 水中運動教室

初めての方でも参加できる低強度の水中運動や水中ウォークを実施。目的に合わせて、様々な道具を使用しながら楽しく運動しましょう！

## アクアビクス

水の中で行うエアロビクスです。音楽に合わせて楽しく運動しましょう！初心者大歓迎です。

水中運動教室		
実施日	受付期間	内容
7/ 2 (水)	6/18 (水) ~ 前日まで	下半身の運動
7/30 (水)	7/16 (水) ~ 前日まで	上半身の運動
8/20 (水)	8/ 6 (水) ~ 前日まで	体幹の運動

アクアビクス	
実施日	受付期間
7/16 (水)	7/2 (水) ~ 前日まで
8/ 6 (水)	7/23 (水) ~ 前日まで

【時 間】11:30～12:30

【参 加 費】1人1,210円(1回) ウェルネス会員 610円(1回)

または、宗像市運動施設利用料金助成券 2枚

※当日、保険証の提示が必要です。

【場 所】アクアドーム温水プール

【定 員】各回30人 ※高校生以上対象

【申込方法】アクアドームフロントで受付(電話受付不可)

受付時間は、10:00～21:30となっております。

※定員になり次第締め切りとなります。参加ご希望の方はお早めにお申し込みください。

### 【注意事項】

※当日は『お客様控え』をフロントへ提示してください。

※キャンセルされる場合は、事前にアクアドームへご連絡ください。

当日欠席の場合は後日「お休みチケット」をお渡しします。

お休みチケットの配布は、開催日当日から1年間が期限です。