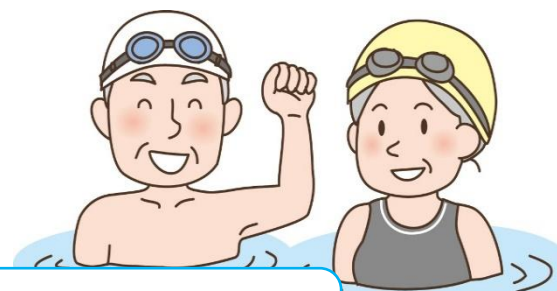
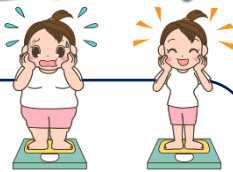


# 身体に負担なく運動したい！



16歳以上

膝、腰にやさしく



カロリー消費は、陸上の**2倍**

## 水泳教室会員募集！

### 水泳

基礎から練習をしていくので、初めての方でも大丈夫！  
泳げるって気持ちいい！！

※50分レッスンになります



コース ※曜日	時間
スイム 月	14:10~15:00
スイム 木	14:10~15:00
スイム 水	19:45~20:35

### 水中運動

水中で歩く・走る・伸ばすなど様々な  
運動をして心も身体もスッキリ！

1度体験してみませんか？ 体験教室参加 1回 1,500円 ※水中運動コースのみ ※50分レッスンになります



コース ※曜日	時間
水中運動 月	19:45~20:35
水中運動 水	14:10~15:00
水中運動 金	14:10~15:00

年会費 2,000円  
月会費 3,500円 (月3回)

年会費 2,000円  
保険料 16歳~64歳 2,000円  
65歳以上 1,200円

**新規会員 随時受付中**



申込み・問い合わせ 氷見市民プール TEL 91-5000

受付時間【平日】14:00~20:00 / 【土・日・祝】10:00~16:00 (火曜休館)