

# 水中ゆっくりウオーキング教室

ゆったりと効果的に

## 日時・場所

松尾B&G海洋センター  
7/10・24・31・8/7  
18:30~19:30

## 講師

伊藤 礼子

(日本エアロビクス連盟インストラクター)

## 参加料

大人 300円  
高校生以下 100円

お問合せ・申込

八幡平市体育協会  
TEL: 0195-70-1600