

ホルトホール大分

ウォーキングプールで  
この夏から運動を  
始めませんか？

# ウォーキングプール 無料体験教室

申し込み方法:ウォーキング  
プール窓口にはがき1枚を  
ご持参の上、所定の申込用紙  
をご記入ください。応募者多数  
の場合は抽選となります。

☆☆ 7 / 22 (土曜日) 一般対象 定員 15名☆☆

9:20 ~ 10:10

「たのしい水中運動(^o^)/」

~有酸素運動あり、筋トレあり、笑いあり  
で時間いっぱい体を動かしましょう~



★★ 7 / 23 (日曜日) 障がい者対象 定員12名★★

9:20 ~ 10:10

「もっと楽しもう!水中運動(^^♪)」

~笑って笑ってたくさん空気を吸って  
そしてリラックスマしていきましょう~

