

バーデパークで楽しく体力・健康づくり

10月
スタート

各種
教室

受講生募集中!!

専門スタッフがあなたの健康づくりをお手伝いします。

流水健康教室



流水マシンで、内臓機能を活発にし、新陳代謝を良くします。

- 全9回 ●定員/10名
- 10月~12月水曜日コース
- 時間/13:15~14:00
- 受講料/4,500円(税込)

10月	14・21・28
11月	4・11・25
12月	2・9・16

アクアピクス体験教室



水の中でリズムに合わせて、全身を動かすプログラムです。

- 全3回 ●定員/25名
- 10月~12月土曜日コース
- 時間/11:00~11:45
- 受講料/全館入館料のみ

10月	31
11月	28
12月	26

水泳教室 ●女性水泳教室 ●初心者水泳教室



【初心者水泳教室】

これから水泳を始めた人に、丁寧に指導します。

- 全9回 ●定員/10名
- 10月~12月水曜日コース
- 時間/19:00~20:00
- 受講料/4,500円(税込)

10月	14・21・28
11月	4・11・25
12月	2・9・16

【太極拳教室】

太極拳で体力、健康づくり。

■午前コース

- 全3回
- 1月~3月金曜日
- 定員/10名
- 時間/11:10~12:00
- 受講料/1,500円(税込)

1月	29
2月	19
3月	19

■午後コース

- 全3回
- 1月~3月金曜日
- 定員/10名
- 時間/15:10~16:00
- 受講料/1,500円(税込)

1月	15
2月	5
3月	5

【女性水泳教室】

少しは泳げるけど自信のない女性に、丁寧に指導します。

- 全9回 ●定員/20名
- 10月~12月火曜日コース
- 時間/午前11:00~12:00
午後14:00~15:00
- 受講料/4,500円(税込)

10月	13・20・27
11月	10・24
12月	1・8・15・22

エアロピクス教室 ●水曜日コース ●土曜日コース



心肺持久力をアップするなど、健康面で大きな効果があります。

【水曜日】

- 全18回 ●定員/20名
- 10月~3月水曜日コース
- 時間/19:00~20:00
- 受講料/9,000円(税込)

10月	14・21・28	11月	4・11・25
12月	2・9・16	1月	20・27
2月	3・10・17・24	3月	3・10・17

【土曜日】

- 全18回 ●定員/20名
- 10月~3月土曜日コース
- 時間/19:00~20:00
- 受講料/9,000円(税込)

10月	10・17・24・31	11月	7・14・21・28
12月	5・12	1月	23・30
2月	6・13・20・27	3月	6・13

【フラダンス教室】

プロの指導です。是非、この機会にご参加ください。

- 全1回 ●火曜日
- 定員/20名
- 時間/19:00~19:50
- 受講料/1,500円(税込)

11月	10
-----	----

水中運動教室



運動不足やストレスを、水中運動ですっきり解消!

- 全9回 ●定員/20名
- 10月~12月月曜日コース
- 時間/19:30~20:30
- 受講料/4,500円(税込)

10月	19・26
11月	2・9・16・30
12月	7・14・21

水中ウォーキング教室



横歩きや踵上げなど、いろいろな歩き方で肩こりなども解消します。

- 全5回 ●定員/15名
- 10月~12月金曜日コース
- 時間/14:00~15:00
- 受講料/各2,500円(税込)

10月	9・23
11月	13・27
12月	11



楽しく体力・健康づくり

ご利用時間

- 銭湯 — AM 10:00~PM 10:00 (朝風呂AM 6:00~AM 8:00)
- プール — AM 10:00~PM 9:00
- トレーニングジム
月~土曜日 PM 2:30~PM 9:00
日・祝祭日 AM 10:00~PM 5:00

※温泉入浴料(420円)でトレーニングジムもご利用いただけます。

体力・健康づくりに1年を通じてご利用いただけます。

■ 全館入場料(温泉入浴料含む) (税込)		■ 温泉入浴料 (税込)	
区分	全館入館料	区分	温泉入浴料
大人(高校生以上)	1,000円	大人(高校生以上)	420円
小人(3才以上)	500円	小・中学生	150円
高齢者(70才以上)	630円	回数券(11回分)	4,200円
回数券(11回分)	大人 10,000円 小人 5,000円		

バーデハウスでストレスを洗い流してスッキリ爽快!!



ご注意

各種教室とも受講料のほかに入館料として1回につき会員の方は525円、一般の方は1,000円をお支払いいただけます。
※都合により日程を変更する場合がございます。 ※料金は消費税込みです。
※各種教室とも定員にのり次第、締め切らせていただきますので、電話等でご確認の上お申し込みください。

バーデパーク

財団法人南部町健康増進公社

お問い合わせ **TEL.0178-84-2850**
〒039-0802 青森県三戸郡南部町大字吾米地字上根洋73-1
<http://www.badepark.com>

