

バーデパークで

水中運動

水中運動は
膝・腰への負担が
少ない運動です。

始めませんか？

教室紹介

「水中エクササイズ初級」

水曜日 11:00~12:00【定期開催】

- ・専門スタッフによる水中運動や水中歩行の指導を行います
- ・チケットご購入後、1枚で教室を受講できます
- ・教室の前後に館内設備をご利用いただけます

受講チケット料金
1枚/1,000円
5枚/4,500円
10枚/8,000円

「インボディ測定」



バーデパークでは
筋肉量や脂肪量の
測定もできます！
(要予約、有料)

こちらの教室に合わせた水曜日限定

無料

バス送迎サービス有り



行き



9:45
八戸市庁前発



10:00
馬場頭バス停発



10:15
バーデパーク着

バーデパーク館内設備紹介



福地温泉



温水プール



トレーニングジム



レストラン

14:00
八戸市庁前着



13:45
馬場頭バス停着



13:30
バーデパーク発



帰り



※乗車条件：開催月の前月までに電話予約をお願いします。
(指定発着場所2ヵ所のみ停車、途中乗降はできません)

先着
25名様
限定

