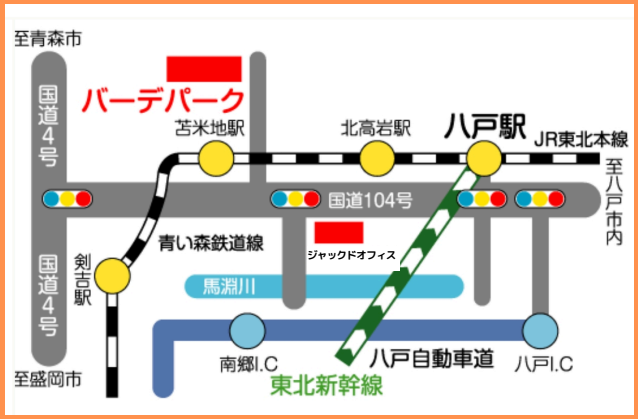
令和７年度 運動教室案内

バーデパーク

〒039-0802　青森県南部町大字苫米地字上根岸73-1
☎0178-84-2850　✉kanri@badepark.com

予約不要で受講･見学できます

※入館料を別途お支払いいただきます



スイミング基礎
綺麗なフォームと、疲れにくい泳ぎ方を習得
火曜日 10:45～11:45【10名】
料金：チケット1枚
会場：25mプール

水中エクササイズ初級
水の特性を利用し、水中運動と歩行でダイエット
水曜日 11:00～12:00【15名】
料金：チケット1枚
会場：25mプール

水中エクササイズ入門
浅いプールでバリエーション豊かに水中運動
水曜日 13:30～14:30【10名】
料金：チケット1枚
会場：運動浴プール

スイミング初級
楽に、良く進む泳ぎ方を習得
水曜日 18:30～19:30【10名】
料金：チケット1枚
会場：25mプール

水中エクササイズ中級
全身を使った強度の高い水中運動を行います
金曜日 14:30～15:30【15名】
料金：チケット1枚
会場：25mプール

NEW キッズスイミング
4歳～小学生まで
水慣れからクロール、平泳ぎ習得を目指す
土曜日 16:00～17:00【15名】
料金：チケット1枚
会場：運動浴プール

ボクシングエクササイズ
パンチ、キックで楽しく有酸素運動
月曜日 19:00～19:45【10名】
料金：チケット1枚
会場：トレーニングジム

NEW キッズチアリーディング
4歳～小学生まで
音楽に合わせて楽しくチアリーディング
火曜日 18:30～19:15【10名】
料金：チケット1枚
会場：トレーニングジム

NEW キッズ合気道教室
4歳～小学生まで
合気道で礼儀を身に付け、愉しく体を動かす
金曜日 18:30～19:15【10名】
料金：チケット1枚
会場：トレーニングジム

ブレイクダンス初級
ブレイクダンスの技やステップで踊ろう
土曜日 11:00～12:00【10名】
料金：チケット1枚
会場：トレーニングジム

ヒップホップダンス初級
ヒップホップの基本ステップで楽しく踊ろう
日曜日 11:00～12:00【10名】
料金：チケット1枚
会場：トレーニングジム

NEW トレーニングマシン体験会
マシン使用方法を紹介するスタッフアワータイム
土、日曜日 13:30～14:30【10名】
料金：無料
会場：トレーニングジム

ワンデイレッスン
好きな運動を好きな時間に集中して行う
開催日応相談【1～5名まで】
料金：1名/3枚、2名/2枚(人)、3～5名/1枚(人)
会場：運動内容により異なります。

グループレッスン
宴会や会議の前に気軽に運動しませんか？
開催日応相談【6名から】
料金：30分2,500円、1時間5,000円
会場：運動内容により異なります。
※現金でのお支払いになります

受講チケット料金
1 枚 券 … 1,000円(税込)
5枚綴り … 4,500円(税込)
10枚綴り … 8,000円(税込)
1枚800円でお得!!

…プール開催教室　…トレーニングジム開催教室　…その他会場開催教室

※チケットをフロントでご購入いただき、1枚で1人1回受講可能となります。(一部教室を除く)
※プールでの教室はプール利用料、トレーニングジムでの教室は温泉利用料を別途お支払いいただきます。
※各教室の詳しい日程はホームページ、各SNSをご覧ください。
※状況により教室の内容や時間、指導者が変更になる場合がございます。
※教室開始時刻の30分前から先着順で受付を行います。会場が定員に達した場合、受付を終了する場合がございます。
※各教室は4歳から受講可能ですが、小学校3年生までは保護者様の付き添いをお願いいたします。

バーデパーク　プール　温泉　トレーニングジム　宿泊　アイスアリーナ　レストラン
ホームページ　Instagram　facebook　X　LINE