

ふれあい館プールの らのお知らせ

今年度からご要望が多かった幼児コースを新設しました！その他、水泳・エクササイズ教室も増設し、参加者、大募集中です！

①金曜・幼児コース

年中から年長までのクラス。水深50cmの幼児プールで主に水中バランス・水慣れ・水遊びを行います。
(定員20名)

午後4時30分～5時15分

②小学生水泳教室

土曜日午前11時40分コースを増設しました。春から始めて夏には、バッチリ上達を目指しましょう！

○火曜クラス1 (定員40名)

○木曜クラス (定員40名)

○金曜クラス (定員40名)

各午後5時30分～6時30分

○火曜クラス2 (定員25名)

午後6時40分～7時40分

○土曜クラス1 (定員40名)

午前10時30分～11時30分

○土曜クラス2 (定員40名)

午前11時40分～午後0時40分

分

○土曜クラス3 (定員25名)

午後1時～2時

③アクアビクス

音楽に合わせて楽しくエクササイズ！全身運動で陸上よりも短時間でシェイプアップ！

○水曜クラス (定員30名)

午前11時30分～午後0時30分

分

○金曜クラス (定員30名)

午後7時10分～8時10分

④木曜・水中ウォーキング

腰や膝に負担少なく運動できます。冷え性や高血圧改善にも効果あります！
(定員30名)

午前11時30分～午後0時30分

分

⑤水曜ゆったり水泳&体操

水泳も水中運動も楽しめる欲張りクラス。迷ったらここから始めてみましょう！
(定員25名)

午前10時30分～11時30分

⑥木曜レディーススイミング

女性限定水泳教室！楽しく美しく・楽に泳げるようになります！
(定員20名)

午前10時30分～11時30分

⑦木曜エンジョイスイミング

成人水泳教室。もっと上手になりたい方、もちろん初心者も大歓迎です。(定員20名)

午後6時40分～7時40分

■受講料

①②

2,250円(3回実施月)

3,000円(4回実施月)

③④⑤

3,000円(3回実施月)

4,000円(4回実施月)

※その他、お試し用に1回1,200円券あり。4回分(4,400円)の回数券もござい
ます。

⑥⑦

3,000円(3回実施月)

4,000円(4回実施月)

※定員に達し次第受付終了となります。

■問い合わせ先

ふれあい館プール

☎(47)1122

詳細は、左記QRコードから



4月から、また新たな教室がスタートしました！

フィットネス×ボディメイク施設「コンディショニングKスタジオ」が4月、ふれあい館1階にオープンしました。楽しく、キレイと健康を手に入れる場所です！

①「ピラティス」

マットの上で行うフィットネスです。ストレッチをしながら全身の柔軟性を養い、体幹を整え強化していきます。難しいものではございませんので、はじめての方でも安心してご参加ください。

②「美脚・ヒップライン」

ヒップラインを引き上げ、美脚を作るためのワークです。特に下半身を引き締めたいと思っている方におススメです。

③「ヨガ」

全身を使った動きで身体と心を整えます。リラククスしながら動くことで精神を落ち着かせ身体の内側からキレイにしていきます。

④「ダビンチボード」

ダイエットやシェイプアップされた方へー最近メディアで注目を浴びているダビンチボード！チューブやバンド

が取り付けられたボードの上で行う全身フィットネスです。短時間での脂肪燃焼効果を発揮します！ダビンチボードが体験できる施設は、栃木県でKスタジオのみ！

■場所 ふれあい館内1階コンディショニングKスタジオ

■対象 高校生以上 (性別不問)

■定員 ①②③8名 ③6名

※完全予約制

予約の際、御氏名・電話番号・ご希望セッションをご連絡ください。

■料金 ①②初回700円

③初回1,000円

■持ち物 補給水・タオル。

※①②③を受講の方でマット(ヨガマット)をお持ちの方はご持参ください。

動きやすい服装でお越しください。

※日程については、直接お問い合わせください。

■問い合わせ先

コンディショニングKスタジオ(ふれあい館内)

☎090(9835)1339

✉conditioning.kstudio@gmail.com