

ふれあい館プールからのお知らせ

寒い冬だからこそ、あったかいふれあい館の温水プールで思い切りエクササイズしましょう！これからはねらい目ですよ！

①小学生水泳教室

クラスをレベルごとに2、3のグループに分けて指導します。初めての方でも安心して参加できます。

○火曜クラス1 (定員40名)
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 (定員40名)
午前11時40分～午後0時40分

②火曜たのしく元気になるアクア (定員30名)

11月より新たにスタートするレッスンは、初めての方、大歓迎。音楽に合わせて水中で楽しく踊るだけでシェイプアップ！泳げなくても誰でもできるアクアです！

午前11時15分
午後0時15分

③水曜エンジヨイビクス

楽しいから続けられる！続くから効果が分かる！あっといふ間の60分を体験してください！(定員30名)

午前11時30分

午後0時30分
④金曜アクアシエイブ60

金曜夜の自分へのご褒美タイム！思いっきり動いて心も体もリフレッシュしましょう！(定員30名)

午後7時10分～8時10分

⑤木曜ウォーキング&アクア
コンディショニング

水中だから膝・腰へ負担なく運動できます。冷え性や高血圧改善にも効果あり！(定員30名)

午前11時30分

午後0時30分

⑥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です。ここから始めてみましょう！(定員25名)

※時間が変わりました

午後1時30分～2時30分

⑦木曜レディーススイミング

女性限定水泳教室！美しく、美しく、楽しく泳げるようになりましょう！(定員20名)

※時間が変わりました

午後1時30分～2時30分

⑧木曜エンジヨイスイミング

成人向け水泳教室。水泳の悩み解決のお手伝いします！(定員20名)

午後6時40分～7時40分

■受講料

①

2,250円 (3回実施月)

3,000円 (4回実施月)

②③④⑤⑥

3,000円 (3回実施月)

4,000円 (4回実施月)

※②～⑥は、お試しとして1回1,200円券があります。

※4回分(4,400円)の回数券もございます(有効期限は購入日から2か月です)のでご注意ください。

⑦⑧

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。

■申し込み・問い合わせ先

ふれあい館プール

☎(47)1122

ジュニアアスリート体幹育成教室

子供の運動機能を向上させる事を目的に、体幹トレーニング、コアディネーショントレーニングなど様々な運動を行います。

スポーツパフォーマンスの向上やケガのしにくい強い体を作りたい、そんなお子様の為の運動教室です。運動経験がなくこれから何かスポーツを始めたいというお子様にもオススメの教室です。

■開催日時

11月4(土)、18(土)、25(土)

午後1時30分～2時30分

■対象

小学1年～6年生

■定員

10名

要予約。定員になり次第受付終了となります。

■受講料

1,000円/回

(回数券 4回3,800円)

■講師

JCCAマスタートレーナー 相澤洋平氏

■場所

ふれあい館研修室

■申し込み・問い合わせ先

Link(リンク)

☎090(54334)5185

☒mb.link2016@gmail.com

LINEアカウント

次のQRコードを読み込むことで、LINEを利用して申し込みができます。



ふれあい館営業時間変更及び長期休館のお知らせ

11月から平成30年3月までの期間プールの営業時間が、次のとおり変更になります。

・平日 正午～午後8時30分

・土日祝 午前10時～午後5時

※月曜休館(月曜日が祝日の場合は水曜日)

また、お風呂とプールが改修工事により、12月29日(金)～平成30年2月28日(水)の間休館となります。ご利用の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、なにとぞご理解くださいますようお願い申し上げます。