

ふれあい館からのお知らせ

■ふれあい館プール ☎(47)1122

ふれあい館プールは 夏休み期間中、拡大営業 しています！

8月7・21日は(午前10時～午後6時)プールのみ臨時営業します。ぜひ、ご利用ください。

者の方でも安心して参加できます。

■日時 毎週木曜日
午前11時30分
午後0時30分

■定員 30名

■受講料

4,000円(4回分)

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！水に潜るところから練習しますのでプール入門者にも最適です。

■日時 毎週水曜日(20日は休館日のためお休み)
午前10時30分
午後11時30分

■定員 30名

■受講料

3,000円(3回分)

⑥木曜レディーススイミング

女性限定のクラスで周りを気にせず伸び伸びレッスン！美しく・楽に・みんなで楽しく泳ぎましょう！

■日時 毎週木曜日
午前10時30分
午後11時30分

■定員 20名

■受講料

4,000円(4回分)

⑦木曜エンジョイスイミング

一人ひとりに合わせた練習方法をご提案します。長く楽に泳ぎたい方、フォームを今一度、見直したい方におススメのクラスです。

小学生向け体幹育成教室 はじめました！

お子様の運動能力を高めた
い・ケガのしにくい強い身体
作り・スポーツパフォーマンス
向上を目指したいお子様の
ための教室です。未来のアス
リートを目指そう！

■日時

8月5日(土)・26日(土)

午後1時30分～2時30分

■場所 ふれあい館内研修室

■対象 小学1年生～6年生

■定員 10名

■受講料 1,000円/回

■講師 相澤 洋平(柔道整

復師) JCCAマスタートレー

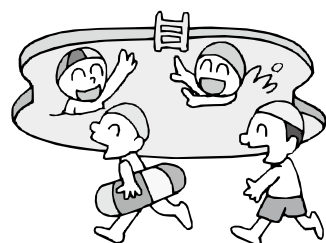
ナー)

■申し込み・問い合わせ先

☎090(5434)5185

✉mblink2016@gmail.com

http://linkrdy.jp



9月のプール教室の お知らせ

成人向けレッスンも充実の
ふれあい館プールでは、各種
レッスンで皆様の美容と健康
を全面サポートします！

①水曜エンジョイビクス

音楽に合わせて楽しくエク
ササイズ！楽しいから続けら
れる・続けられるから効果が
あがりやす。

■日時 毎週水曜日(20日は
休館日のためお休み)
午前11時30分
午後0時30分

■定員 30名

■受講料

3,000円(3回分)

②金曜リズム&アクア

今年度、新たに加わった
レッスンです。軽快な音楽に
合わせ楽しくエクササイズ！
水中の全身有酸素運動です。

■日時 毎週金曜日
午前10時30分
午後11時30分

■定員 30名

■受講料

4,000円(4回分)

■日時 毎週金曜日
午後7時10分～8時10分

■定員 30名

■受講料

4,000円(4回分)

④木曜ウォーキング&アクア
コンデイションング

プールを利用し、体のバラ
ンスを調整します。肩・膝・腰
の痛みの解消。心身のリラッ
クスまで効果があり、激しい
動きは少ないのでプール初心

者の方でも安心して参加でき
ます。

■日時 毎週水曜日(20日は
休館日のためお休み)
午前10時30分
午後11時30分

■定員 30名

■受講料

4,000円(4回分)

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！水に潜るところから練習しますのでプール入門者にも最適です。

■日時 毎週水曜日(20日は
休館日のためお休み)
午前10時30分
午後11時30分

■定員 30名

■受講料

3,000円(3回分)

⑥木曜レディーススイミング

女性限定のクラスで周りを気にせず伸び伸びレッスン！美しく・楽に・みんなで楽しく泳ぎましょう！

■日時 毎週木曜日
午前10時30分
午後11時30分

■定員 20名

■受講料

4,000円(4回分)

⑦木曜エンジョイスイミング

一人ひとりに合わせた練習方法をご提案します。長く楽に泳ぎたい方、フォームを今一度、見直したい方におススメのクラスです。