

ふれあい館からのお知らせ

プールからのお知らせ

ふれあい館の教室は多種多様でレッスン料金のみで受けられます！
お気軽に健康・体力づくり、新たな仲間づくりにご利用ください。

①小学生水泳教室
今年の夏は一步リード！

②火曜クラス (定員25名)
午後6時40分～7時40分

③土曜クラス (定員40名)
午前11時40分～午後0時40分

④水曜エンジョイビクス
楽しく、思いつきり動けるあつという間の60分！

⑤金曜リズム&アクア
この春から開始した新レッスン！腰痛、肩痛、膝痛に効果あり！ (定員30名)

⑥金曜アクアシエイブ160
夏本番を前にシェイプアップ！金曜夜は思いつきり動いて週末をスッキリと！ (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
コンデイションニング
浮力、水の抵抗、水圧で体の中も外もバッチリ調整できます！きれいな姿勢としつかりした体力を手に入れよう！ (定員30名)

⑥水曜ゆったり水泳&体操
水泳も水中運動も一度に楽しめる欲張りクラス！プールを始めたい方にオススメです！ (定員25名)

⑦木曜レディーススイミング
女性限定で周りを気にせず伸び伸びレッスン！きれいに、楽に、長く泳ぎましょう！ (定員20名)

⑧木曜エンジョイスイミング
個人に合わせた指導で上達実感！みなさんの水泳の悩みにお答えします！ (定員20名)

■受講料(プール利用料込み)
①2,250円 (3回実施月)
②3,000円 (4回実施月)

②③④⑤⑥
3,000円 (3回実施月)
4,000円 (4回実施月)
※1回1,200円券あり。
4回分(4,400円)の回数券もあります。

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
お問い合わせ先
ふれあい館プール
☎(47)1122

デトックス・ヨガ

4月から新たにスタートした教室です。
「ねじりのポーズ」で体内に溜まっている毒素を排出していきます！。便秘や美肌にも効果UP。

■毎週水曜日
午前10時30分～11時30分 (60分)

■対象 高校生以上

■定員 20名

■料金 1回700円

■持ち物 タオル・補給水

※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

お問い合わせ先
ふれあい館プール
☎(47)1122

「ふれあい館1階」 「Kスタジオ」

※動きやすい服装でお越しください。

お問い合わせ先
ふれあい館

☎(47)11226

詳細は
QRコードから。



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
コンデイションニングKスタジオ

■対象 高校生以上(性別不問)

■定員 ①8名②6名

※完全予約制
予約の際、氏名・電話番号・ご希望セッションをご連絡ください。

■料金
①初回700円
②初回1,000円

※全て税別

■持ち物 補給水・タオル

※①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
コンデイションニングKスタジオ (ふれあい館内)

☎090(9835)1339

☐conditioning.kstudio@gmail.com