

# 市民プール らくあ

教室のご案内 (5月~2020年3月)

▶問い合わせ らくあ (☎5588)

## 水泳教室

◎日時・内容など

募集教室	日時	対象	内容	定員	参加料
キッズ わくわく スイミング	毎週火曜日 16時~17時	平成25年4月2日 ~平成28年4月1日 生まれの幼児	水慣れ・水遊び~クロール・背泳ぎ	30人 (申し込み順)	月額2,000円 ※申し込み時にスポーツ 安全保険料800円。
	毎週金曜日 16時~17時				
ジュニア 水泳教室	毎週火~木曜日 17時~18時	平成19年4月2日 ~平成25年4月1日 生まれの小学生	初心者コース 水慣れ~クロール呼吸 中級コース クロール~バタフライ	各曜日ごと に若干名 (申し込み順)	月額3,300円 ※申し込み時にスポーツ 安全保険料800円。
	毎週土曜日 10時30分~11時30分				
成人 水泳教室	毎週火曜日 19時~20時	18歳以上の方	初心者から4泳法習得を 目標とする方まで、レベ ルに合わせた指導	20人 (申し込み順)	月額2,000円 ※申し込み時にスポーツ 安全保険料1,850円 (65歳以上の方は1,200 円)。
	毎週金曜日 14時30分~ 15時30分				

▶ **申込期間** 4月8日(月)14時から (キッズわくわくスイミングは4月15日(月)10時から)

▶ **申し込み** 市民プールに備え付けの申込用紙に記入し、スポーツ安全保険料と一緒に提出

※電話での受け付けは行っていません。

※キッズわくわくスイミングは、トイレに行きたいと言える子どもが対象です。

※ジュニア・成人水泳教室は、別途入館料がかかります。

## 水中運動教室

◎日時・内容

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
元気アップ教室 10時30分~11時30分	アクアビクス教室 10時30分~11時30分	らくらくシェイプ アップ教室 10時30分~11時30分	元気アップ教室 10時30分~11時30分
アクアビクス教室 13時~14時	らくらくシェイプ アップ教室 13時~14時	スイム <sup>アンド</sup> アクアビ クス教室 13時~14時	リハビリ教室 13時~14時15分
水中ウォーキング 教室 14時30分~15時30分	-	-	-
-	スイム <sup>デ</sup> シェイ プ教室 19時~20時	アクアビクス教室 19時15分~20時15分	-

▶ **定員** 各教室30人程度 (申し込み順)

▶ **参加料** 月額2,300円 (別途、入館料)

▶ **申し込み** 市民プールに備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、スポーツ安全保険料1,850円 (65歳以上の方は1,200円)と一緒に提出

### 受講料を助成します

**対象** 40歳以上で、国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入し、平成30年度または平成31年度に特定健診や健康診査などを受診した方

**助成額** 1教室につき月額1,000円

**申し込み** 市民プールで被保険証と特定健診・健康診査の受診結果を提示

## ヨガ教室 (初級~中級)

▶ **日時** 毎週金曜日19時~20時

▶ **定員** 20人 (申し込み順)

▶ **参加料** 月額2,800円 (別途、入館料)

▶ **申し込み** 市民プールに備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、スポーツ安全保険料1,850円 (65歳以上の方は1,200円)と一緒に提出

### 4月の休館情報

4月14日(日)・27日(土)は水泳大会のため、18時まで全館休館します。