

ふおれすと鉾山からの
お知らせ

◎たまにはアウトドアライフ
〜かんじきウォーク編〜

お昼までのちょっとした時間を、
気持ちのいい山の中でのんびり、ゆ
ったりとした時間に変えてみませ
んか？

▼日時 3月5日(水) 10時〜12時30分

▼場所 ふおれすと鉾山

▼対象 18歳以上の方

▼参加料 500円

▼持ち物 野外活動ができる服装、
防寒着、手袋、帽子など

◎木と森のふおれすと鉾山2008・冬

ふおれすと鉾山の冬のフィールド
を使って『木育』イベントを行いま
す。

チェーンソーアートや本格的な道
具を使ったツリークライミング(木
登り)、鉾山産の間伐材の皮むき体
験など、木に触れ、森の中で遊ぶイ
ベントです。冬ならではの雪遊びも
同時開催します。

▼日時 3月20日(木) 10時〜15時

▼場所 ふおれすと鉾山

▼参加料 無料

▼持ち物 昼食

◎申し込み・問い合わせ

ふおれすと鉾山(☎0852569)

◎トレーニングを始めませんか

トレーニングをしたいけど方法が分からない、ダイエットをしたいけど何をしたらいいか分からないなどと思っている方、トレーナーが一人一人にアドバイスします。簡単なトレーニングメニューも作成できますので、お気軽にご相談ください。

※運動着、室内用運動靴、タオルなどをお持ちください。

◎体力測定会に参加しませんか ～4月から開催日が変わります～

▶日時・定員・対象など

日時	毎月第2月曜日 14時～16時(1部)、18時30分～20時30分(2部)
定員	各12人(申込順)
対象	高校生以上の方
参加料	500円(体力測定会前後にプールやトレーニングルームを利用される場合は別途入館料がかかります)
持ち物	運動着、室内用運動靴(外靴として使用していたものはご遠慮ください)、タオル
申し込み	体力測定会の3日前までに市民プール受け付けにお申し込みください



◎やさしいヨガ教室の参加者を募集します

▶日時 毎週水曜日…11時～12時

▶対象 市内に居住する方

▶定員 20人(申込順)

▶参加料 1教室月額2,500円、スポーツ安全保険料1,500円(初回のみ)

※別途入館料がかかります。

▶申し込み 3月9日(日)～15日(土)に電話でお申し込みの上、3月21日(金)までに市民プール受け付けにお越しください

◎水中運動教室の参加者を募集します

▶対象 市内に居住する方

▶定員 各30人(申込順)

▶参加料 1教室月額2,000円、スポーツ安全保険料1,500円(初回のみ)

※別途入館料がかかります。

▶申し込み 随時受け付け

	火	水	木	金	土
	元気アップ 10:30～11:30	アクアビクス 10:30～11:30	らくらくシェイプアップ 10:30～11:30	元気アップ 10:30～11:30	—
	アクアビクス 13:00～14:00	らくらくシェイプアップ 13:00～14:00	スイム&アクアビクス 13:00～14:00	リハビリ 13:00～14:15	—
	水中ウォーキング 14:30～15:30	—	予防改善 14:30～15:30	—	—
	—	スイム&ボディシェイプアップ 19:30～20:30	アクアビクス 19:30～20:30	アクアビクス 19:30～20:30	アクアビクス 19:00～20:00

市民プール『らくあ』からのお知らせ

申し込み・問い合わせ
☎0852569