

## 市民プール『らくあ』からのお知らせ

### ◎らくあ水泳教室参加者を募集します

- ▶ **期間** 10月～3月（12月中旬～1月中旬は休み）
- ▶ **対象** 市内に居住または通勤する方
- ▶ **申し込み** 9月7日(日)～13日(土)の10時～20時に電話でお申し込みの上、9月20日(土)までに市民プール『らくあ』備え付けの申し込み用紙を提出してください



コース名	曜日	時間	初回開催日	対象	内容	定員	参加料
初心者コース	毎週木曜日	11時～12時	10月9日	初心者の方	水慣れ クロール 背泳ぎ	各20人 (申込順)	各コース 月額2,000円、 スポーツ安全 保険料1,500 円(申込時) ※別途入館料 がかかります
	毎週火曜日	18時30分～ 19時30分	10月7日				
息つきコース	毎週水曜日	14時30分～ 15時30分	10月8日	クロール・背泳ぎで 25m完泳を目指す方	クロール・息 つき・背泳ぎ・ ターン		
		19時15分～ 20時15分	10月8日				
平・バタコース	毎週水曜日	14時30分～ 15時30分	10月8日	平泳ぎ・バタフライ の基礎から25m完泳 を目指す方(膝や腰痛 のない方)	平泳ぎ バタフライの 基本		
		19時15分～ 20時15分	10月8日				
マスターコース	毎週木曜日	14時30分～ 15時30分	10月9日	4泳法(※) それぞ れ25m泳げる方	4泳法(※) の能力向上		
	毎週火曜日	19時30分～ 20時30分	10月7日				

※コース選択でお悩みの方は、ご相談ください。

### ◎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、毎週金曜日…13時30分～14時30分、19時～20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** 市民プール『らくあ』（随時受け付け）

### ◎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** 市民プール『らくあ』（随時受け付け）

	火	水	木	金	土
元気アップ教室 10時30分～ 11時30分	元気アップ教室 10時30分～ 11時30分	アクアピクス 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	—
アクアピクス 教室 13時～14時	アクアピクス 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&アクア ピクス教室 13時～14時	リハビリ教室 13時～14時15分	—
水中ウオーキン グ教室 14時30分～ 15時30分	—	—	予防改善教室 14時30分～ 15時30分	—	—
—	—	スイム&ボディ シェイプアップ 19時30分～ 20時30分	アクアピクス 教室 19時30分～ 20時30分	アクアピクス 教室 19時30分～ 20時30分	アクアピクス 教室 19時～20時

※平成20年4月から、水泳教室・ヨガ教室・水中運動教室に参加している方は、スポーツ安全保険料は必要ありません。

申し込み・問い合わせ 市民プール『らくあ』（☎85 5 5 8 8）