

市民プール『らくあ』からのお知らせ

らくあ水泳教室の参加者を募集します

申し込み・問い合わせ
(☎85 5 5 8 8)

◎らくあ小学生水泳教室（5月6日(木)～7月9日(金)・全10回）

コース名	曜日	時間	初回練習日	内容	対象・定員	受講料
ジュニアコース (全10回)	毎週木曜日	16時～17時	5月6日	水なれ～クロールなど	小学1～3年生 各35人 (申込順)	各コース5,000円 ※別途入館料(100円)が掛かります。
	毎週金曜日		5月7日			

▶**申込方法** 4月10日(土)～18日(日)に電話(11時～20時)でお申し込みの上、4月23日(金)までに市民プール『らくあ』備え付けの申込用紙にスポーツ安全保険料600円を添えて提出してください

◎らくあ成人水泳教室（5月～7月・全10回）

コース名	曜日	時間	初回開催日	目標	内容	対象・定員	受講料
初心者コース	毎週火曜日	19時～20時	5月11日	泳げない方などがクロール・背泳ぎで25mの完泳を目標とします	水なれ～クロール・背泳ぎ	市内居住、または通勤している18歳以上の方 各20人 (申込順)	各コース月額2,000円 ※別途入館料が掛かります。
	毎週水曜日	14時15分～15時15分	5月12日				
中級コース	毎週火曜日	14時15分～15時15分	5月11日	クロール・背泳ぎを楽に長く泳げ、さらにバタフライ・平泳ぎで25mの完泳を目標とします	クロール背泳ぎなど	市内居住、または通勤している18歳以上の方 各20人 (申込順)	各コース月額2,000円 ※別途入館料が掛かります。
	毎週火曜日	19時～20時	5月11日				

▶**申込方法** 4月20日(火)～25日(日)に電話(11時～20時)でお申し込みの上、5月2日(日)までに市民プール『らくあ』備え付けの申込用紙にスポーツ安全保険料1,600円を添えて提出してください

※4月から水中運動・ヨガ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。

毎月体力測定会を開催しています

後日『体力診断表』、『栄養・健康アドバイス表』、結果に基づいた『トレーニングメニュー』をお渡します。あなたの現在の体力を把握し、今後の健康づくりにぜひ活用してください。

10人以上の団体での体力測定も受け付けていますので、気軽にご相談ください。

日時	対象	参加料	申込方法
毎月第2月曜日 ①14時～16時 ②18時30分～20時30分	高校生以上	500円 (当日持参)	開催3日前までに受付カウンターにて申込用紙記入

※体力測定会前後に施設をご利用になる場合は別途入館料が必要です。

※ジャージなどの運動着、室内用運動靴、タオルをご持参ください。

※詳しくはお問い合わせください。

水中運動・ヨガ教室の参加者を募集します

◎水中運動教室（4月～）

▶**定員** 各教室30人（申込順）

▶**受講料** 各教室月額2,000円（月4回実施）

火	水	木	金	土
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	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	—
水中ウォーキング教室 14時30分～15時30分	—	水中ウォーキング教室 14時30分～15時30分	—	—
—	スイムdeシェイプ教室 19時30分～20時30分	アクアピクス教室 19時30分～20時30分	アクアサーキット教室 19時30分～20時30分	アクアピクス教室 19時～20時

◎ヨガ教室（4月～）

▶**日時** 水曜日教室 11時～12時、
金曜日教室 13時30分～14時30分、
金曜日教室（夜間）19時～20時

▶**定員** 各教室若干名（申込順）

▶**受講料** 各教室月額2,500円

◎**申し込み**

市民プール『らくあ』受付で随時受け付けています

※電話申し込みはお受けできません。
※別途入館料が掛かります。

※各教室とも初回受講時に、別途スポーツ安全保険料1,600円が掛かります。