

らくおで運動しませんか?

▶問い合わせ 市民プール (☎055588)

～各教室の参加者募集中～

5月から平成29年3月までの『水泳教室』

コース名	日時	初回練習日	対象	内容	定員	参加料
キッズわくわくスイミング 通年コース	毎週火曜日 16時～17時	5月10日(火)	平成22年4月2日から平成25年4月1日まで生まれの幼児	水慣れ・水遊び～クロール・背泳ぎ	40人 (申し込み順)	月額2千円 (申し込み時に別途スポーツ安全保険料800円)
	毎週金曜日 16時～17時	5月13日(金)				
マスターズ (成人水泳教室)	夜コース 毎週火曜日 19時～20時	5月10日(火)	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	各20人 (申し込み順)	月額2千円 (別途入館料と、申し込み時にスポーツ安全保険料1,850円(65歳以上1,200円))
	昼コース 毎週金曜日 14時30分～15時30分	5月13日(金)				
ジュニア水泳教室	初心者コース 毎週火曜日 17時～18時	5月10日(火)	平成16年4月2日から平成22年4月1日まで生まれの小学生	・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 ※初心者コースから中級コースへの進級はコーチによる認定。	50人 (申し込み順)	月額3,300円 (別途入館料と、申し込み時にスポーツ安全保険料800円)
	中級コース 毎週木曜日 17時～18時	5月12日(木)				
	※初回に、初心者コースと中級コースに分けて練習。 毎週金曜日 17時～18時	5月13日(金)				

▶**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を添えて、4月11日(月)14時から市民プールに提出

※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、保護者1人につき幼児1人の申し込みです(きょうだいは複数も可)。

『陸上運動教室』

ヨガ教室

日時

- ・やさしいヨガ ①毎週水曜日11時～12時、②毎週金曜日13時30分～14時30分
- ・初級～中級 毎週金曜日19時～20時

いきいき健康コース

日時 毎週水曜日14時30分～15時30分

内容 青竹、バランスボールなどを使用して脳を活性化させるプログラム

▶**定員** 各20人(申し込み順)

▶**参加料** 月額2,800円

※別途入館料と初回のみスポーツ安全保険料1,850円(65歳以上1,200円)が掛かります。

▶**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を添えて同プールに提出

『水中運動教室』

火	水	木	金	土
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 ^ア ＆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	—	水中ウォーキング教室 14時30分～15時30分	—	—
—	スイム ^デ エイブ教室 19時～20時	アクアビクス教室 19時30分～20時30分	ウォーク ^ア ＆ジョグ教室 19時30分～20時30分	アクアビクス教室 19時～20時

▶**定員** 各教室30人(申し込み順)

▶**参加料** 各教室月額2,300円

※別途入館料と初回のみスポーツ安全保険料1,850円(65歳以上1,200円)が掛かります。

▶**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を添えて同プールに提出

『申し込み』
『問い合わせ』

中の『G』は『グループ』の略です