

# 市民プール『らくあ』運動教室のご案内

申し込み・問い合わせ (☎ 5 5 8 8)



## 水泳教室 (5月～平成31年3月)



募集教室	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8日(火)	平成24年4月 2日～平成27 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円がかかります。
		毎週金曜日 16時～17時	5月11日(金)				
マスターズ (成人水泳教室)	昼コース	毎週金曜日 14時30分～ 15時30分	5月11日(金)	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) がかかります。
	夜コース	毎週火曜日 19時～20時	5月8日(火)				

▶ **申し込み** 市民プールにスポーツ安全保険料を持参し、備え付けの申込用紙にその場で必要事項を記入して提出

※申込受付は、キッズわくわくスイミングは4月16日(月)10時から、マスターズ(成人水泳教室)は4月9日(月)14時から開始します。

※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小学校入学前の子  
どもが対象で、保護者1人につき幼児1人(きょうだいは複数可)です。



## 水中運動教室 (各教室とも参加料は月額2,300円、定員は30人)



火	水	木	金
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	—	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	—

▶ **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)を添えて同プールに提出

**《受講料助成をご活用ください》**

● **対象** 平成31年3月31日で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29年度か平成30年度に特定健診・健康診査(千円ドック、短期人間ドック、脳ドックなど)を受診した方

● **助成額** 1教室につき月額1,000円

● **申込方法** 市民プール受付で健康保険の被保険者証と健診の受診結果を提示

## ヨガ教室



▶ **日時**

- ・やさしいヨガ…毎週水曜日11時～12時、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

▶ **参加料** 月額2,800円

▶ **定員** 各20人(申し込み順)

▶ **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)を添えて同プールに提出

## 4月の休館情報

4月22日(日)は水泳大会開催のため、午後6時まで全館休館します。