



初級クロール教室

水慣れが出来て、バタ足キックが出来る方向け。

25mクロールの完泳を目指すクラスです。

25mを泳ぎきりたい！そんな方大歓迎です!!

(高校生以上対象)



事前申込み教室です!!

★7回2100円★



| 日程 | 2月 | 3月 | 曜日 |
|----|---|------------|-----|
| | 13・20・27 | 6・13・20・27 | 水曜日 |
| 時間 | 9:30~10:30(60分間) | | |
| 場所 | 西楽園 1F プール | | |
| 定員 | 25名 (事前申し込み制) | | |
| 料金 | 全7回 2100円(事前払い)※教室前または終了後60分以上施設ご利用の場合別途施設入館料がかかります。 | | |
| 受付 | 往復ハガキでのお申込みになります。定員を超えた場合は抽選となります。1/12(土)必着 ※詳細は裏面をご覧ください | | |
| 備考 | 水着・キャップの着用をお願いいたします。 | | |
| | 他の方の代理手続きは出来ません。 | | |
| | 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 | | |
| | 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。 | | |

プール休場日の日程が急遽変更となり、全7回での開催となります。



バタフライ教室



クロール25m完泳出来る方向け！

次のステップで、よりバタフライをマスターしたい！

そんな方大歓迎です。



(高校生以上対象)



事前申込み教室です!!

★7回2100円★



| 日程 | 2月 | 3月 | 曜日 |
|----|---|------------|-----|
| | 14・21・28 | 7・14・21・28 | 木曜日 |
| 時間 | 13:00～14:00 (60分間) | | |
| 場所 | 西楽園 1F プール | | |
| 定員 | 25名 (事前申し込み制) | | |
| 料金 | 全7回 2100円 (事前払い) ※教室前または終了後60分以上施設ご利用の場合別途施設入館料がかかります。 | | |
| 受付 | 往復ハガキでのお申込みになります。定員を超えた場合は抽選となります。1/12(土)必着 ※詳細は裏面をご覧ください | | |
| 備考 | 水着・キャップの着用をお願いいたします。 | | |
| | 他の方の代理手続きは出来ません。 | | |
| | 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 | | |
| | 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。 | | |

プール休場日の日程が急遽変更となり、全7回での開催となります。

平泳ぎ教室

クロール 25m 完泳出来る方向け！

次のステップで平泳ぎをマスターしたい！

そんな方大歓迎です。

(高校生以上対象)



事前申込み教室です!!
★8回2400円★



| 日程 | 2月 | 3月 | 曜日 |
|----|---|--------------|-----|
| | 9・16・23 | 2・9・16・23・30 | 土曜日 |
| 時間 | 9:30～10:30(60分間) | | |
| 場所 | 西楽園 1F プール | | |
| 定員 | 25名 (事前申し込み制) | | |
| 料金 | 全8回 2400円(事前払い) ※教室前または終了後60分以上ご利用の場合別途施設入館料がかかります。 | | |
| 受付 | 往復ハガキでのお申込みになります。定員を超えた場合は抽選となります。1/12(土)必着 ※詳細は裏面をご覧ください | | |
| 備考 | 水着・キャップの着用をお願いいたします。 | | |
| | 他の方の代理手続きは出来ません。 | | |
| | 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 | | |
| | 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。 | | |

事前申込み
クラス

ヨガと



バランスアップ。

★身体を柔らかくする柔軟体操、ゆっくりとしたポーズの中で
身体の強張りや緊張を取り除きます。

初めての方でも無理なくご参加いただけます。



事前申込み教室です!!

★8回 2400円★



| 日時 | 2月 | 3月 | 曜日 |
|----|--|-----------|-----|
| | 1・8・15・22 | 1・8・15・22 | 金曜日 |
| 時間 | 14:00～15:30(90分間) 毎週金曜日開催 | | |
| 場所 | 西楽園 2F 会議室2・3(施設の利用状況によりお部屋が変わることがあります) | | |
| 定員 | 25名(事前申し込み制) | | |
| 料金 | 全8回 2400円(事前払い)※教室前または終了後60分以上ご利用の方の場合別途施設入館料がかかります。 | | |
| 受付 | 往復ハガキでのお申し込みになります。定員を超えた場合は抽選となります。1/12(土)必着 ※詳細は裏面をご覧ください | | |
| 備考 | 事前申込みの教室となります。開催予定をよくお確かめの上ご参加下さい | | |
| | 運動のできる服装をご用意ください。 | | |
| | 他の方の代理手続きは出来ません。 | | |
| | 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 | | |
| | 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。 | | |



はじめて

事前申込み クラス

太極拳

・転倒予防、心肺機能向上、リラックス効果が得られます。

・太極拳は老若男女問わず生涯スポーツとして
広く支持されています。

・健康維持増進、体力増強を図りたい方は
この機会に是非参加申込みください。



| 日程 | 2月 | 3月 | 曜日 |
|----|--|-----------|-----|
| | 2・9・16・23 | 2・9・16・23 | 土曜日 |
| 時間 | 15:00～16:30(90分間) | | |
| 場所 | 西楽園 2F会議室2・3(施設の利用状況によりお部屋が変わることがあります) | | |
| 定員 | 20名(事前申し込み制) | | |
| 料金 | 全8回 2400円(事前払い)※教室前または終了後60分以上ご利用の場合別途施設入館料がかかります。 | | |
| 受付 | 往復ハガキでのお申し込みになります。定員を超えた場合は抽選となります。1/12(土)必着 ※詳細は裏面をご覧ください | | |
| 備考 | 運動のできる服装をご用意ください | | |
| | 事前申込みの教室となります。開催予定をよくお確かめの上ご参加下さい | | |
| | 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください | | |
| | 他の方の代理手続きは出来ません。 | | |

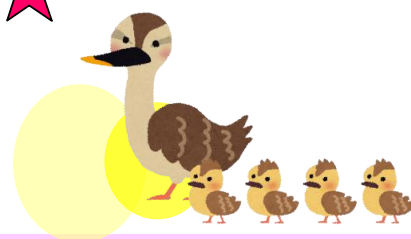
* 親子体操 *

親子で参加の運動教室！！
こどもと一緒に楽しく元気に
身体を動かしましょう★



事前申込み教室です!!

★6回1800円★



| 日程 | 2月 | 3月 | 曜日 |
|----|--|-----------|-----|
| | 16・23 | 2・9・16・23 | 土曜日 |
| 時間 | 13:40～14:40（60分間） | | |
| 場所 | 西楽園 2F会議室2・3（施設利用状況によりお部屋が変わることがあります） | | |
| 定員 | 15組（30名） | | |
| 料金 | 全6回 1800円（事前払い） | | |
| 受付 | 往復ハガキでのお申込みになります。定員を超えた場合は抽選となります。1/12(土)必着 ※詳細は裏面をご覧ください | | |
| 備考 | * 運動の出来る服装をご用意ください | | |
| | * 未就学のお子様1人と保護者様1人のご参加となります | | |
| | * 当日プール・リフレッシュルームご利用の場合は別途入館料がかかります。 お風呂・その他施設のみのご利用の場合は入館料はかかりません。 | | |
| | * 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承下さい | | |