



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。



当日申込み教室です!!

★ 1回300円★



日時	9月	10月	11月	12月
	4・11・18・25	2・9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25
時間	14:00 ~ 15:30 (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 (先着順)			
料金	1回 300円 ※別途施設入館料がかかります。			
受付	西楽園 事務所窓口にて13:00より受付開始 先着になり次第締め切りとなります。			
備考	1回参加型の教室です。その都度参加料をお支払いください。			
	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

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。

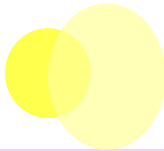
・健康維持増進、体力増強を図りたい方は
この機会に是非参加申込みください。



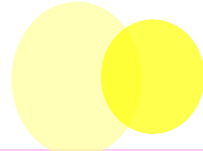
日程	10月	11月	曜日
	3・10・24・31	7・14・21・28	土曜日
時間	15:00～16:30(90分間)		
場所	西楽園 2F会議室2・3(施設の利用状況によりお部屋が変わることがあります)		
定員	20名(事前申し込み制)		
料金	全8回 2400円(事前払い)※別途施設入館料がかかります。		
受付	9月5日(土)より窓口及び電話での受付。		
	※窓口優先		
備考	運動のできる服装をご用意ください		
	事前申込みの教室となります。開催予定をよくお確かめの上ご参加下さい		
	教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください		
	他の方の代理手続きは出来ません。		

* 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!!



日程	10月	11月	12月	曜日
	3・10・31	14・21・28	5・12	土
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8回 2400円 (事前払い)			
受付	9月5日 (土) より窓口及び電話にて申し込み ※窓口優先			
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			



うきうきスイム



大人の初めての水泳教室!! 今からでも間に合います!

一緒に泳ぎましょう! 水慣れやバタ足キックなど

泳法に入る前の基礎の基礎を行うクラスです。

今から泳ぎを覚えたい。そんな方大歓迎です。

(高校生以上対象)



当日申込み教室です!!

★ 1回300円★



日程	10月	11月	曜日
	1・ 8・ 15・ 22	5・ 12・ 19・ 26	木曜日
時間	13 : 00 ~ 14 : 00 (60分間)		
場所	西楽園 1F プール		
定員	15名 (先着順)		
料金	1回 300円 ※別途施設入館料がかかります。		
受付	西楽園 事務所窓口にて12 : 30より受付開始 先着になり次第締め切りとなります。		
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。		

初級クロール

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!!

★8回2400円★



日程	10月	11月	12月	曜日
	7・21・28	4・11・18・25	2	水
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) ※別途当日施設入館料がかかります。			
受付	9月5日(土)より窓口及び電話での受付。 ※窓口優先			
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。			

中級背泳ぎ

クロール 25m 完泳出来る方向け！

次のステップで背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	10月	11月	毎週
	3・ 10・ 24・ 31	7・ 14・ 21・ 28	土曜日 (全 8 回)
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) ※別途当日施設入館料がかかります。		
受付	9月5日 (土) より窓口及び電話での受付。 ※窓口優先		
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。		

初級アクアウォーキング

水中という特別な環境の中でのウォーキング！

身体に負担をかけず、楽しく運動していきます。



初めての方でも安心してご参加いただけますよ！！

担当：伊倉



当日申込み教室です！！

※別途施設入館料

日程	9月	10月	11月	12月
	3・10・17	1・8・15・22	5・12・19・26	3・10・17
時間	11：00～12：00（60分）			
場所	西楽園 1F プール			
定員	30名（先着順）			
料金	1回 300円 ※別途施設入館料がかかります。			
受付	西楽園 事務所窓口にて10：00より受付開始 先着になり次第締め切りとなります。			
対象	高校生以上			
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。			

中級アクアウォーキング



基本的な水中ウォーキングから、
徐々に腕や足の使い方を変化させ、全身に効果的な
ウォーキングをする中級レベルのクラスです。
このクラスは、音楽をかけながら行うのも特徴です。



当日申込み教室です!!

※別途施設入館料

日程	9月	10月	11月	12月
	4・11・18	2・9・16・23・30	6・13・20・27	4・11
時間	11:00～12:00(60分)			
場所	西楽園 1F プール			
定員	30名(先着順)			
料金	1回 300円 ※別途施設入館料がかかります。			
受付	西楽園 事務所窓口にて10:00より受付開始 先着になり次第締め切りとなります。			
対象	高校生以上			
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。			