



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!!

★8回2400円★

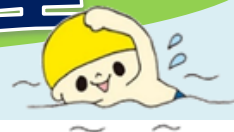


日程	2月	3月	曜日
	7・14・21・28	7・14・21・28	水曜日
時間	9:30~10:30(60分間)		
場所	西楽園 1F プール		
定員	25名 (事前申し込み制)		
料金	全8回 2400円 (事前払い) ※教室前または終了後60分以上施設ご利用の場合別途施設入館料がかかります。		
受付	1月8日(月)より窓口(9時~)及び電話での受付。 ※窓口優先 電話申込みは12時より受付。		
備考	水着・キャップの着用をお願いいたします。 他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。		





中級クロール教室



クロール25m完泳出来る方向け！

次のステップでクロールレベルアップしたい！

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
	1・8・15・22	1・8・15・22	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 (先着順)		
料金	全8回 2400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	1月8日(月)より窓口(9時～)及び電話での受付。 ※窓口優先 電話申込みは12時より受付。		
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。		

背泳ぎ教室

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	2月	3月	曜日
	3・10・17・24	3・10・17・24	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	1月8日(月)より窓口(9時～)及び電話での受付。		
	※窓口優先 電話申込みは12時より受付。		
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
	9・16・23	2・9・16・23・30	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	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分以上ご利用の方の場合別途施設入館料がかかります。		
受付	1月8日(月)より窓口(9時～)及び電話での受付。 ※窓口優先 電話申込みは12時より受付。		
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。		



* 親子体操 *

親子で参加の運動教室！！

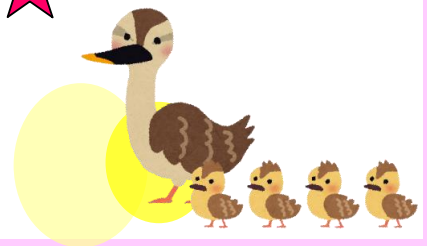
こどもと一緒に楽しく元気に

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
	3・10・17・24	3・10	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	1月8日 (月) より窓口(9時~)及び電話(12時~)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		

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
	3・10・17・24	3・10・17・24	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	1月8日(月)より窓口(9時～)及び電話での受付。		
	※窓口優先 電話申込みは12時より受付。		
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。		