



# 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	6月	7月	曜日
	6・13・20・27	4・11・18・25	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	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。5/10(木)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。		



# 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	6月	7月	曜日
	2・9・16・23・30	7・14・21	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。5/10(木)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。		



# 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!!**

**★8回2400円★**



日程	6月	7月	曜日
	7・14・21・28	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	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	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。5/10(木)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。

4月・5月は当日  
申込クラスになり  
ます！



事前申込み教室です!!

★8回 2400円★



日時	6月	7月	曜日
	1・8・22・29	6・13・20・27	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込みになります。定員を超えた場合は抽選となります。5/10(木)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	6月	7月	曜日
	2・9・16・23・30	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)※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。5/10(木)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。		

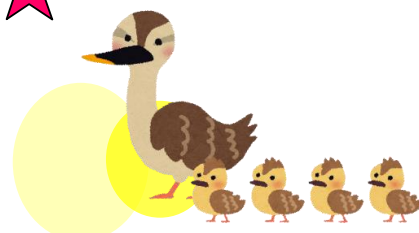


# \* 親子体操 \*

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	6月	7月	曜日
	23・30	7・14・21・28	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。5/10(木)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		