

水曜日開催

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	6月	7月	曜日
	5・12・19・26	3・10・17・24	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。5/12(日)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。		

木曜日開催

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
	6・13・20・27	4・11・18・25	木曜
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。5/12(日)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。		

土曜日開催



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
	8・15・22・29	6・13・20・27	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。5/12(日)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。		

日程が急遽変更になりました。
6/1→なし 7/27→追加
ご確認よろしくお願い致します。

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！！
★6回 1800円★



日時	6月	7月	曜日
	7・14	5・12・19・26	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6回 1800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。5/12(日)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。		



はじめて太極拳

事前申込みクラス (初心者クラス)

・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。

～教室の流れ～

ストレッチ→気功体操→太極拳の基本動作の習得



日程	6月	7月	曜日
	1・8・15・22・29	6・13・20	土曜日
時間	15:00～16:00 (60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	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し込みになります。定員を超えた場合は抽選となります。5/12(日)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。		

簡化24式太極拳

事前申込みクラス (中級クラス)

・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。

～教室の流れ～

ストレッチ→気功体操→簡化24式太極拳の
習得



日程	6月	7月	曜日
	1・8・15・22・29	6・13・20	土曜日
時間	16:20～17:30(70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	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し込みになります。定員を超えた場合は抽選となります。5/12(日)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。		

キッズHIP★HOP



小学1年生～3年生対象

初心者を対象にリズム取り・ステップ練習と振り付けを行い音楽に合わせて踊ります！

♪HIPHOP&DANCEのステップで自分を表現してみませんか♪
目一杯踊ります！！ 体力もつきます！！

事前申込み教室です!! ★6回1,800円★



日程	6月	7月	曜日
	8・15・22・29	6・13	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名		
料金	全6回 1800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。5/12(日)必着 ハガキに学年もご記入ください。		
備考	* 運動の出来る服装をご用意ください		
	* 対象：小学1年～小学3年		
	* 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		