

市民プール『らくあ』で運動しませんか

申し込み・問い合わせ (☎05 5 5 8 8)



水泳教室 (6月～平成30年3月)

募集教室	コース名	日時	初回練習日	対象	内容	定員	参加料
キッズ わくわく スイミング	通年コース	毎週火曜日 16時～17時	5月30日(火)	平成23年4月 2日～平成26 年4月1日生 まれの幼児	水慣れ・水遊 び～クロール ・背泳ぎ	30人 (申し込み順)	月額2,000円 ※申し込み時に別途 スポーツ安全保険 料800円。
		毎週金曜日 16時～17時	6月2日(金)				
マスターズ (成人水泳教室)	昼コース	毎週金曜日 14時30分～ 15時30分	6月2日(金)	18歳以上の方	初心者から4 泳法習得を目 標とする方ま で、レベルに 合わせた指導	25人 (申し込み順)	月額2,000円 ※別途入館料と申し 込み時にスポーツ 安全保険料1,850 円(65歳以上の方 は1,200円)。
	夜コース	毎週火曜日 19時～20時	5月30日(火)				
ジュニア 水泳教室	初心者コース 中級コース	毎週水曜日 17時～18時	5月31日(水)	平成17年4月 2日～平成23 年4月1日生 まれの小学生	初心者コース 水慣れ～ク ロール呼吸 中級コース クロール～ バタフライ	50人 (申し込み順)	月額3,300円 ※別途入館料と申し 込み時にスポーツ 安全保険料800円。
		毎週木曜日 17時～18時	6月1日(木)				
		毎週土曜日 10時30分～ 11時30分	6月3日(土)				

▶ **申し込み** 市民プールに備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、スポーツ安全保険料を添えて、4月10日(月)14時から同プールに提出(『キッズわくわくスイミング』は4月17日(月)10時から12時までの間)

※電話での受け付けは行っていません。
※キッズわくわくスイミングは、トイレに行きたいと言える小学校入学前の子どもが対象で、保護者1人につき幼児1人(きょうだいは複数可)です。

水中運動教室

火	水	木	金
元気アップ教室 10時30分～11時30分	アクアビクス教室 10時30分～11時30分	らくらくシェイプ アップ教室 10時30分～11時30分	元気アップ教室 10時30分～11時30分
アクアビクス教室 13時～14時	らくらくシェイプ アップ教室 13時～14時	スィム ^{アンド} アクアビ クス教室 13時～14時	リハビリ教室 13時～14時15分
水中ウォーキング 教室 14時30分～15時30分	—	水中ウォーキング 教室 14時30分～15時30分	—
—	スィム ^デ シェイ プ教室 19時～20時	アクアビクス教室 19時30分～20時30分	—

- ▶ **定員** 各30人(申し込み順)
- ▶ **参加料** 各教室月額2,300円
- ▶ **申し込み** 市民プールに備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、スポーツ安全保険料1,850円(65歳以上の方は1,200円)を添えて同プールに提出

受講料助成をご活用ください

- **対象** 国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方
- **助成額** 1教室の受講料月額2,300円のうち1,000円
- **申込方法** 同プール受付で被保険証を提示

ヨガ教室

▶ 日時

- ・やさしいヨガ…毎週水曜日11時～12時、毎週金曜日13時30分～14時30分
- ・初級～中級…毎週金曜日19時～20時

▶ **参加料** 月額2,800円 ▶ **定員** 各20人(申し込み順)

▶ **申し込み** 市民プールに備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、スポーツ安全保険料1,850円(65歳以上の方は1,200円)を添えて同プールに提出

