

場所 西河原市民プール  
 定員 各コース若干名(先着順)  
 内容 下表のとおり  
 申込 直接、西河原市民プールの受付にお越しください

※尚、先着順となりますので、定員になり次第、締め切らせていただきます。ご了承ください。

フィットネス教室				
コース	クラス名	曜日	時間	受講料
ヨーガ(成人から)	YO-1	月	11:00~12:00	10,000円(各60分・10回)
	YO-3	土	13:00~14:00	
	YO-4	水	12:30~13:30	
	YO-5	木	10:30~11:30	
健康体操(65才以上)	KE-1	水	14:00~15:00	
JOYBEAT ヨーガ(成人から)	YO-6	金	12:30~13:30	5,000円(各60分・10回) ※スクリーンに映し出される映像を見ながらレッスンをします。 指導員は常駐しません。
キッズダンス(幼児3歳以上~6歳)	DK-1	水	16:10~17:20	9,600円
キッズダンス(小・中学生)	DJ-1	水	17:30~18:40	(各70分・11回)
親子体操(2歳児と保護者)	【増設】BT-2	水	11:00~12:00	3,500円(各60分・10回)

アクア教室				
コース	クラス名	曜日	時間	受講料
アクアビクス(18歳以上)	AQ-1	水	10:50~12:00	11,700円
	AQ-2	金	18:40~19:50	(各70分・11回)
水中ウォーキング(18歳以上)	W-1	水	12:15~13:00	10,000円
	W-2	金	13:30~14:15	(各45分・10回)

水泳教室				
コース	クラス名	曜日	時間	受講料
ベビー(乳幼児6か月以上3歳未満と保護者)	B-2	月	11:30~12:30	11,700円(60分・11回) ※別途スイミングキャップ代500円
	B-1	木	11:30~12:30	
幼児(3歳以上~6歳)	K-1	月	14:00~15:10	9,600円 (各70分・11回) ※別途スイミングキャップ代500円
	K-2	月	15:10~16:20	
	K-3	水	15:00~16:10	
	K-4	木	14:20~15:30	
	K-6	金	15:00~16:10	
	小・中学生	J-2	月	
J-4		水	17:30~18:40	
J-6		木	18:00~19:10	
J-8		金	17:30~18:40	
J-10		土	12:20~13:30	
シルバー(65歳以上)	S-1	木	10:50~12:00	9,600円 (各70分・11回)
成人(16歳以上)	G-1	水	18:40~19:50	11,700円 (各70分・11回)
レディース(18歳以上女性)	L-1	月	10:50~12:00	
	L-2	金	10:50~12:00	