

西河原市民プール

水泳教室・アクア教室
フィットネス教室

時来年 1/7 (金) から、**対・内**
・**▼**右表のとおり、**定**各コース若干名 (多数の場合抽選)、**備**抽選結果は 12 月中旬に通知、ベビー、幼児、小・中学生コースは別途スイミングキャップ代 500 円、**申**12/1～7 (必着) に、往復ハガキ (1 人 1 コース 1 枚) に希望コース (曜日・時間)・氏名・ふりがな・生年月日・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記入し、〒567-0023 西河原三丁目 2-38、同プール ☎ 621・9715



水泳教室			
コース	曜日	時間	受講料
ベビー (6か月以上3歳未満) と保護者	月	11:30	11,700円 (60分・11回)
	木		
幼児 (3～6歳)	月	14:00	9,600円 (70分・11回)
	木	14:20	
	金	15:00	
小・中学生	月	17:40	9,600円 (70分・11回)
	水	16:10	
		17:30	
	木	18:00	
	選手育成 (3歳～中学生) ※1	月・木 金・土	
成人 (16歳以上)	水	18:40	11,700円 (70分・11回)
レディース (18歳以上)	月 金	10:50	
やってみよう! ① ※2	土	14:50	5,000円 (60分・10回)
やってみよう! ② ※2		16:10	

アクア教室			
コース	曜日	時間	受講料
アクアビクス (18歳以上)	水	10:50	11,700円 (70分・11回)
	金	18:40	
水中ウォーキング (18歳以上)	水	12:15	10,000円 (45分・10回)
	金	13:30	

フィットネス教室			
コース	曜日	時間	受講料
ヨガ (18歳以上)	月	11:00	10,000円 (60分・10回)
	水	12:30	
	木	10:30	
	土	13:00	
	日	10:30	
健康体操 (65歳以上)	水	14:00	10,000円 (60分・10回)
かんたんエアロ (18歳以上)	土	11:30	
ダンス (3～6歳)	水	16:10	9,600円 (70分・11回)
ダンス (小・中学生)		17:30	
親子体操 (2歳児と保護者)	水	11:00	3,500円 (60分・10回)
JOYBEAT ヨーガ (18歳以上) ※3	金	10:00	5,000円 (60分・10回)
	金	12:30	

※1 泳力基準あり、※2 身体・知的障害のある①小学生 (保護者同伴)・②18歳以上、※3 指導者なしの映像上映のみ

各施設の休館日等は市HP等でご確認ください。スポーツをする際は、飲み物を持参し、適切な水分・塩分補給に努めましょう。

問合先、☒ メールアドレス、HP ホームページ、**保**一時保育あり (原則有料、詳細は事前にお問い合わせを)