

5, 6月教室開催日のご案内

申込み方法

教室当日は、券売機で教室参加券を購入し、券の裏に氏名を記入してください。受付に参加券をお出し予約可能です。
※電話、受付窓口にて予約可能で、電話、受付窓口にて予約可能です。
※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

教室は **5月16日** から行います

☆☆☆軽運動教室☆☆☆

健康ストレッチ&リズム体操

日程: 毎週金曜日
時間: 14:00~14:50 定員: 10名
対象: 成人の方 受講料: 一般 500円
60歳以上 300円
持ち物: 室内シューズ・タオル・ドリンク

ゆっくりと体を伸ばしながら心身を整えるストレッチ運動と、リズムに合わせて体操を行います。

☆☆☆プール教室☆☆☆

初めてのおとな水泳

日程: 毎週水曜日
時間: 18:00~18:50 定員: 10名
対象: 成人の方 受講料: 一般 500円
60歳以上 300円

ゆっくりと泳ぎを教わりたい方や、昔は泳げたけど...という方! 受講お待ちしております。

小学3~6年生水泳

日程: 毎週土曜日 (5月28日から)
時間: 11:00~11:50 定員: 10名
対象: 小学3~6年生 受講料: 200円

小学3年生から6年生を対象とした泳ぎのレベルアップを目指す水泳教室です。

お腹シェイプ

日程: 毎週月曜日
時間: 18:30~19:20 定員 10名
対象: 成人の方 受講料: 一般 500円
60歳以上 300円
持ち物: 室内シューズ・タオル・ドリンク

お腹の筋肉を中心に鍛え、お腹引き締めを目指します。

アクアウォーキング

日程: 毎週金曜日
時間: 18:00~18:50 定員: 10名
対象: 成人の方 受講料 一般 500円
60歳以上 300円

水中ウォーキング、水中ストレッチ等様々な水中エクササイズを組み合わせた教室です。

中学生水泳

日程: 毎週水曜日
時間: 17:00~17:50 定員: 10名
対象: 成人の方 受講料: 200円

中学生を対象とした泳ぎのレベルアップを目指す教室です。

注意: 受講料は1回ごとにかかります



皆さんの参加お待ちしております☆
もりたろうプール
0240-23-5861

