

多度津さくらプールだより

1月から新たに教室が始まります 受講者募集中!!

さくらプールで運動をして健康な身体をつくりましょう!

大人の方を対象とした教室

《水曜日》 1月14日開始

★水泳教室【初級】 13:00~14:00 (定員 15名程度)
基礎から練習して、きれいな泳ぎをマスターしましょう。

《木曜日》 1月15日開始

☆アクアエクササイズ 18:30~19:30 (定員 20名程度)
水中を歩行しながら、水の抵抗を活かして無理なく運動不足を解消しましょう。



お子様を対象にした教室

《水曜日》 1月14日開始

★小学1・2・3年生 初級水泳教室 17:00~18:00 (定員 12名)
バタ足や手の回し方など、基礎から楽しく練習しよう。

☆小学4・5・6年生 初級水泳教室 18:00~19:00 (定員 12名)
基礎から楽しく練習して、きれいなフォームを身につけよう。

《木曜日》 1月15日開始

☆幼児の初めてのプール教室 16:00~16:40 (定員 12名)
水遊びから慣れ、バタ足や顔付けやってみよう! ※4歳~6歳のお子様を対象です。

《土曜日》 1月17日開始

☆幼児の初めてのプール教室 15:00~15:40 (定員 12名)
水遊びから慣れ、バタ足や顔付けやってみよう! ※4歳~6歳のお子様を対象です。

★小学1・2・3年生 初級水泳教室 16:00~17:00 (定員 12名)
バタ足や手の回し方など、基礎から楽しく練習しよう。

2Fトレーニングルームでの教室

★ストレッチ教室

《木曜日》 1月15日開始 13:15~14:00 (定員 12名)

《金曜日》 1月16日開始 13:15~14:00 (定員 12名)

《土曜日》 1月17日開始 13:15~14:00 (定員 12名)

健康な体づくりや心身のリラックス、肩こり等の緩和やケガの予防に。



全ての教室ともに、全12回の予定です。(教室により増減する場合があります。)

◆申込み方法…全ての教室ともに、当プールの申込み用紙に必要事項をご記入の上、お申込みください。

申込み者多数の場合は抽選となりますのでご了承ください。

抽選結果は、各教室開始3日前までに電話でご連絡いたします。

申込み締切日は、全ての教室ともに、**1月8日(木)**です。

◆受講料…各教室、全12回分: 1,000円(初回教室時にお支払いください。)

*受講料の返金は致しません。

◆用意するもの… プール教室⇒水着・スイミングキャップ・ゴーグル・《入場料: 大人 500円・小人 250円》

2Fトレーニングルーム教室⇒動きやすい服装・トレーニングシューズ・《入場料: 大人 150円》

※ プール・トレーニングルーム回数券(11枚綴り)もあります。

その他注意事項…教室が祝日と重なる場合は、教室はお休みになりますのでご注意ください。

万全な体調で教室に参加できるよう、体調管理は各自で十分に行ってください。

お問い合わせ 多度津温水プール ☎ 0877-33-4300