



心も体もリフレッシュ！

問▷市スポーツセンター
(☎(75)3545)



市スポーツセンターの講座

- ところ** 市スポーツセンター
- 受講料** 施設使用料
- その他** 毎月第5週目はプログラムを開催しません。都合により内容を変更・中止する場合があります

◎プール・ワンポイントレッスン

- 定員** 各5人(先着順)
- 持ち物** 水着、水泳帽子
- 申し込み** 開催日当日午前10時から電話で同センターへ

- 水中ウォーキング(初心者向け)**
- とき** 第1・3(水)、第2・4(金)午後1時～1時30分

- 水泳指導(初心者向け)**
- とき** 第1・3(金)、第2・4(水)午後6時～6時30分

◎トレーニングルーム・シヨートプログラム

- 定員** 各15人(イベントエアロは25人)
- ※いずれも先着順。
- ※受け付け開始時に定員を超えた場合は抽せん。

- その他** 事前にオリエンテーションを受講することが必要
- 持ち物** 運動に適した服装、タオル、室内シューズ、飲み物
- 申し込み** 講座開始30分前に同センタートレーニングルームへ

- ホッとウォーク!(基礎的なウォーキングプログラム)**
- とき** 毎週(火)午前11時～11時45分

- 歩ほつとLife(生活の中に取り入れやすいプログラム)**
- とき** 毎週(金)午前11時～11時30分

- 季節限定!!ザ☆フォー(効率的の良いプログラム)**
- とき** 5・7・10・1月の毎週(水)午後3時～3時50分

- BODYコンディショニング(筋力を整えるプログラム)**
- とき** 第2～4(日)午後3時～3時50分

- イベントエアロ(初心者向けのエアロビクス)**
- とき** 第1(日)午後3時30分～4時30分