

財団主催教室

参加者募集中!!

- 総合体育館にて直接お申し込みください。
○問合先：総合体育館（☎72-2316）

「グループコンディショニング」 7月分の日程のお知らせ

内 容	「コンディショニング＝身体を整える」を実践し、日常生活における動作向上を目指しましょう！		
と き	①7月7日(火) 13時30分～14時30分 ②7月13日(月) 19時～20時 ③7月17日(金) 13時30分～14時30分 ④7月27日(月) 11時～12時		
と ころ	総合体育館	対象・定員	一般～シニア世代まで 各回25人程度 ※②は定員15人
受 講 料	1回 1,000円	申込方法	各回開催日前日までに、 総合体育館で申込み

カラダ①②③④教室 ～動けるカラダ！ケガをしないカラダづくり！～

内 容	コアパワーヨガCPY®を用いて自重を活かしたトレーニングや柔軟性のある身体づくりでパフォーマンスアップにつなげよう。		
と き	①7月24日(金) ②7月27日(月) ③7月31日(金) ④8月4日(火) ⑤8月7日(金) ⑥8月10日(月) ④～⑥16時～17時 ※①～⑥の開催時間と日程を確認の上、3回を選択してください。		
と ころ	総合体育館 多目的室	対象・定員	小学3年生～中学3年生まで 各回15人 ※先着順
受 講 料	3回 1,500円	申込締切	7月13日(月)

キッズベーシックスイム (秋クラス)

と き	9月8日～11月24日 全10回 毎週火曜日 18時～19時 ※9月22日(火・祝)はお休みです		
と ころ	温水プール	対象・定員	小学1・2年生 30人
受 講 料	5,800円(保険料込) ※別途指定スイムキャップ 700円	申込期間	7月24日(金)～8月24日(月)

～キッズベーシックスイム(夏クラス)の参加者の皆さんへ～

キッズベーシックスイム(秋クラス)の受講は可能ですが、定員を大幅に超え抽選となった場合には新規受講者の方を優先します。あらかじめご了承ください。