

## 平成29年度第3期盛岡市余熱利用健康増進センター自主事業(プール)

コース	募集人数・定員	曜日	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
スイミングクリニックⅠ	25名	火	10:30～11:30	*12/11	12/19	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/6	*3/12
アクアエクササイズⅠ	30名		13:30～14:30										
幼児水泳教室	30名		15:00～16:00										
小学生(初級)	60名		16:30～17:30										
スイミングクリニックⅡ	10名		19:00～20:00										
成人初心者水泳教室	25名	水	10:30～11:30	12/13	12/20	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28
アクアエクササイズⅡ	30名		11:30～12:30										
スイミングクリニックⅢ	25名		13:30～14:30										
幼児水泳教室	30名		15:00～16:00										
小学生(初級)	60名		16:30～17:30										
アクアエクササイズⅢ	30名	木	10:30～11:30	12/14	12/21	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1
幼児水泳教室	30名		14:45～15:45										
小学生(初級)	60名		16:00～17:00										
小学生チャレンジコース	35名		17:00～18:00										
スイミングクリニックⅣ	10名		19:00～20:00										
アクアウォーキング	30名	金	10:30～11:30	12/15	12/22	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2
幼児水泳教室	30名		15:00～16:00										
小学生(初級)	60名		16:30～17:30										
アクアエクササイズⅣ	30名		19:00～20:00										
※選べるレッスン	15名	週1回		やさしいピラティス・よくばり健康塾2・はじめて太極拳・身体も心もリフレッシュ・アクアエクササイズⅠ・ストレッチング・さわやかアロマヨガ・アクアエクササイズⅡ・エアロビクス・よくばり健康塾・リラックスお昼ヨガ・シェイプアップボクシング・アクアエクササイズⅣ・ダンスエアロ・太極拳の中から1週間に1つ好きな教室を選んでください(12/11～3/3の期間)									

※幼児教室は平成29年度中に4歳～6歳になりオムツがはずれてる幼児が対象になります。

※各教室、申込希望者が5名未満の場合は中止となる場合がございます。ご了承ください。

※第2火曜日に開催の教室はゆびあす休館日の為、前日の月曜日行います。

※木曜日の幼児コース・小学生コースは他の曜日と時間が異なります。

会 場 盛岡市余熱利用健康増進センター(ゆびあす)

申 込 方 法 平成29年11月26日(日)午前10時から電話のみで先着順に受付  
TEL 019-662-1414

受 講 料 幼児・一般教室 7,000円 小学生教室 6,000円

受 付 期 間 平成29年11月26日(日)～12月3日(日)

支 払 締 切 平成29年12月 3日(日)

申込注意

- ① 電話では希望教室、名前、連絡先(電話番号)をお伝えください。
- ② 窓口で受付は行いません。
- ③ FAXでは受付は行いません
- ④ 1回の申込で1家族3人までの申込を受付します。4人目以降はお断りをします。
- ⑤ 幼児・小学生以外の教室は18歳以上男女(高校生は除く)となります。
- ⑥ 一般教室に限り途中参加の別料金を設定いたしております。詳細はゆびあす受付にお聞きください。