

月見の里学遊館からのお知らせ

## 後期 水玉プールプログラム受講者募集

### プールプログラム

プログラム名	対象	曜日	期間	時間	内容
チャレンジ スイミング	成人男女	月	10月15日(月)~ 平成20年2月4日(月) (全15回)	午前10時30分 ~11時30分	クロールの基礎(初歩)から、呼吸をつけて泳ぐ技術の習得をします。クロールの完成から中級程度にステップアップを目指します。
ウォーター エクササイズ	中高年男女 (ご夫婦大歓迎)			午前11時35分 ~午後0時20分	身体のゆがみからくるひざや腰の痛みに負担をかけず、筋肉のアンバランスを解消しましょう。ボールや浮き具を使って筋力アップ、姿勢改善を目指します。肩こりや腰痛の予防に一役買います。
はじめて スイミング	成人男女	水	10月10日(水)~ 平成20年1月30日(水) (全15回)	午前10時30分 ~11時30分	水にもぐる事の出来ない初心者を対象に、水に浮く、パタ足で進む、クロールの初歩的動作などを学びます。水泳を通して体力の向上を目指します。泳力によって2クラスに分けてレッスンします。

定員 各プログラム20人(先着順)

受講料 9,000円(プール使用料、保険料を含む)

申込方法 月見の里学遊館水玉プールにある申込用紙に必要事項を記入して、お申し込みください(1人1プログラムずつ受け付けします。複数のプログラムを希望する方は、改めて受け付けしてください)。

申込受付 9月15日(土)午前10時~

持ち物 受講料、認め印

健康状態により、医師の運動許可証を提出していただくことがあります。

### キッズプールプログラム

プログラム名	対象	曜日	期間	時間	内容
キッズ	年中~小学2年生 (平成11年4月~ 平成15年3月生まれ)	月・火	10月9日(火)~ 平成20年2月8日(金) (全15回)	午後3時30分 ~4時30分	水の心地よさ、楽しさを感じながら、水に親しみ、水泳の基礎から泳法の習得を目指します。
ジュニア	年長~小学生 (平成7年4月~ 平成14年3月生まれ)	水・金		午後4時45分 ~5時45分	初心者から中級者まで、水を通して心身を鍛えつつ、4種目の泳法を習得することを目指します。

定員 各プログラム各曜日30人(申し込み多数の場合は、抽選)

受講料 9,000円(プール使用料、保険料を含む)

申込方法 月見の里学遊館水玉プールにある申込用紙に必要事項(希望プログラム、住所、氏名、電話番号、生年月日、保護者氏名、泳力(顔つけができるか、浮くことができるか、泳ぐことができるか))を記入して、お申し込みください(1人1プログラムの受け付けになります)。

申込受付 9月16日(日)午前10時~9月21日(金)午後5時

健康状態により、医師の運動許可証を提出していただくことがあります。

キッズプールプログラム・キッズフィットネスプログラム抽選会

日時 9月23日(日)午後2時~

場所 月見の里学遊館水玉プール

