

プレミアム付きクーポン券「～生活応援～元気はつらっクーポン券」を販売します！

◇市内の消費拡大と中小事業所支援を目的に、1冊あたり10%（500円分）のプレミアムが付くクーポン券「～生活応援～元気はつらっクーポン券」を販売します。1人10冊まで購入できます。1冊につき500円お得です。

販売期間 4月1日(水)～6月30日(火)（土・日曜日、祝日は除く。売り切れ次第、終了）

販売場所 袋井商工会議所、浅羽町商工会

販売時間 午前10時～午後3時

販売価格 1冊5,000円（1枚500円×11枚つづり）

発行数 34,000冊

購入できる方 市内に在住・在勤・在学している方、市内事業所

取扱店舗 袋井商工会議所・浅羽町商工会の会員事業所で、物品販売、飲食、サービス業などをはじめとする事業所（ただし風俗営業店は除く）

有効期間 4月1日(水)～6月30日(火) ※有効期限後は、無効になります。

◇詳細は、袋井商工会議所または、浅羽町商工会へお問い合わせください。

◇期間中にクーポン券を購入すると、さらに2,000円分のクーポン券が500円相当のお楽しみ特典もあります。

☎袋井商工会議所 ☎42-6151 袋井市新屋1-2-1 浅羽町商工会 ☎23-2440 袋井市浅名979-1



「水玉プール」 プール・フィットネス プログラム受講者募集

キッズ

●プールプログラム 期間4月24日(金)～9月30日(水) 全15回 定員各30人

プログラム名	対象	曜日	時間	内容
キッズ	年中児～ 小学2年生	月	午後3時30分～4時20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	小学3～6年生	火 水 金	午後4時30分～5時30分	水慣れから、水泳の楽しさや水の事故防止、安全を通して泳法の基礎を学びます。クロールや背泳ぎの初級の知識・技術の向上と25メートルの完泳を目指します。

受講料 9,600円（プール使用料、保険料を含む）

●フィットネスプログラム 期間4月27日(月)～9月28日(月) 全15回 定員各20人

プログラム名	対象	曜日	時間	内容
速く走ろう 低学年	小学1～3年生	月	午後3時30分～4時20分	短距離走が速くなることを目指し、正しい動作やバランスなどの技術向上や基礎体力として必要な瞬発力・柔軟性を高めます。
速く走ろう 高学年	小学4～6年生		午後4時30分～5時30分	

受講料 5,600円（フィットネスルーム使用料、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プログラムのみ。プールプログラムとフィットネスプログラムは、申し込み用紙を2枚出すことにより、両方申し込むこともできます）。

申込期間 4月1日(水)午前10時～7日(火)午後6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。

◇申し込み多数の場合は、抽選を行います。

◇受講料は、抽選終了時（抽選になった場合）から4月17日(金)午後8時までにご入金ください。

☎☎月見の里学遊館水玉プール ☎49-3201 袋井市上山梨4-3-7

<抽選会>

日時 4月11日(土)

午後2時～

場所 月見の里学遊館

「水玉プール」 プール・フィットネス プログラム受講者募集

一般

●プールプログラム 期間4月24日(金)～9月30日(水) 全15回 定員各15人 (先着順)

プログラム名	曜日	時間	内容
上級スイミング	月	午前11時～正午	平泳ぎとバタフライの知識や技術、25mの折り返しが出来るターンや持久力を身に付けます。
ウォーターエクササイズ	火	午前10時30分～11時15分	泳げない方でも気軽に楽しく水中で全身を動かし、コンディションを整えながらシェイプアップを目指します。
中級スイミング	水	午前11時～正午	クロールと背泳ぎを中心に知識や技術を学びます。
ウォーターエクササイズ	水	午後1時30分～2時15分	泳げない方でも気軽に楽しく水中で全身を動かし、コンディションを整えながらシェイプアップを目指します。
やさしい水泳	金	午前11時～正午	初心者を対象に、水の特性を知る・潜る・浮く・足を動かすなどの基本を学びます。

受講料 10,600円 (プール使用料、保険料を含む)

●フィットネスプログラム 期間4月24日(金)～9月30日(水) 全15回 定員各30人 (先着順)

プログラム名	曜日	時間	内容
やさしいエアロ	月	午前10時20分～11時10分	らくらくテンポとリズムで体を動かし、体力づくりとシェイプアップを目指します。
ボディコンディショニング	月	午後1時30分～2時30分	ダンベル体操やチューブ体操、エアロビックにより脂肪を燃焼させ、身体を引き締めます。
ダンベルダイエット	月	午後7時30分～8時30分	ダンベル体操を中心に、エアロビックとストレッチ運動で筋肉をつけ、太りにくい体質や活動的な元気な身体をつくります。
ベーシックエアロ	火	午前10時30分～11時30分	エアロビックの基本動作を中心に、たっぷり身体を動かし脂肪燃焼を目指します。
ラテンエアロ	火	午後1時30分～2時30分	ラテン系の音楽と体の動きをエアロビックの要素に取り入れ、軽快なリズムにより運動不足とストレスを解消します。
エアロビック&ストレッチヨガ	火	午後7時30分～8時30分	エアロビックとストレッチ運動により持久力の向上、脂肪燃焼、下半身の引き締めや柔軟性の向上を目指します。
キックボクシング&エクササイズ	水	午前10時30分～11時30分	エアロビックとボクシングの動作をミックスさせ、運動不足やストレスを解消し、心身のシェイプアップを目指します。
エアロビック&ストレッチヨガ	水	午後1時30分～2時30分	エアロビックとストレッチ運動により持久力の向上、脂肪燃焼、下半身の引き締めや柔軟性の向上を目指します。
ピラティス(夜)	水	午後6時30分～7時20分	ピラティス独特の運動により体幹部の筋力強化や身体バランスのとれた、総合的な体力づくりを目指します。
ピラティス(朝)	金	午前11時20分～午後0時10分	ピラティス独特の運動により体幹部の筋力強化や身体バランスのとれた、総合的な体力づくりを目指します。
太極拳	金	午後1時30分～2時30分	陳氏太極拳を基本から学びます。太極拳の呼吸法を交え、ゆっくりした動作で全身を使い、心身のバランスを整えます。
ヒップホップ	金	午後7時30分～8時30分	簡単なダンスステップをもとにヒップホップの振り付けを楽しみます。体の動かし方やリズムのとり方などの基礎を学び運動不足解消を目指します。

受講料 6,600円 (会場使用料、トレーニングルーム使用料、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プログラムずつ受付します。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)。

申込開始 4月12日(日)午前10時～

持ち物 受講料(健康状態により、医師の運動許可証)

☎☑月見の里学遊館水玉プール ☎49-3201 袋井市上山梨4-3-7