

☎は問い合わせ先

☑は申し込み先

✉はEメール

## 一般 「水玉プール」 プール・フィットネスプログラム受講者募集

### ●プールプログラム 期間10月26日(月)～平成22年3月2日(火) 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10月26日(月)～平成22年3月2日(火) 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	陳氏太極拳を基本から学びます。太極拳の呼吸法を交え、ゆっくりとした動作で全身を使い、心身のバランスを整えます。
太極拳	金	午後1時30分～2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。
ヒップホップ	金	午後7時30分～8時30分	

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な事項を記入し、受講料を添えて、お申し込みください(1人1プログラムずつ受け付けます。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** 9月20日(日)午前10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。

☎☑月見の里学遊館水玉プール ☎49-3201 袋井市上山梨4-3-7





## キッズ「水玉プール」プール・フィットネス プログラム受講者募集

●プールプログラム 期間10月26日(月)～平成22年3月2日(火) 全15回 定員各曜日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 火	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1～6年生	水 金	午後4時30分～5時30分	水慣れから、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25m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10月26日(月)～平成22年3月2日(火) 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(各プログラムにつき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枚提出してください)。

申込期間 9月15日(火)午前9時～21日(月)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10月3日(土)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 9月27日(日)

午後2時～

場所 月見の里学遊館

## 袋井市スポーツ協会水泳教室 追加募集

●J1(5歳児(年長)～小学2年生) 全19回 ◇基礎から泳法を習得します。

コース名	定員	日	時
木曜コース	各10人	10月1日(木)～3月18日(木)	午後3時55分～4時55分
金曜コース		10月2日(金)～3月19日(金)	午後3時55分～4時55分
土曜コース		10月3日(土)～3月20日(土)	午後1時50分～2時50分

●J2(小学生/初・中級コース) ◇基礎から泳法を習得します。

コース名	定員	日	時
火曜コース	各5人	10月6日(火)～3月16日(火)全18回	午後3時55分～4時55分
土曜コース		10月3日(土)～3月20日(土)全19回	午後2時55分～3時55分

対象 健康で継続して参加できる市内在住の5歳児(平成15年4月～平成16年3月生まれ)と小学生

受講料 ▽J1・J2土曜コース…14,565円 ▽J2火曜コース…13,830円 ※いずれもスポーツ保険料、プール使用料を含む

所 袋井B&G海洋センター (袋井市上田町267-32)

申込日時 9月19日(土)午前10時～正午

申込場所 市役所1階市民ホール

申込方法 袋井B&G海洋センターまたは、市民体育館、当日申込窓口にある申込用紙に必

要事項を記入して、提出してください(1人1コースのみ)。いずれのコースも申し込み多数の場合、抽選となります。

☎☎市スポーツ協会水泳部 (火～金曜日…午後0時30分～2時) ☎41-1771

<抽選会>

日時 9月19日(土)正午～

場所 市役所1階市民ホール