

追分プールでも開催!

今回は北海道の水中運動を牽引する熟練講師に来ていただけることになりました!



「追分プール水中運動教室」

日程 6月28日～8月9日 毎週木曜日 全7回
 時間 19時～20時
 講師 北海道水中運動協会派遣講師
 内容 成人一般・高齢者向けの水中エクササイズ(水中でのウォーキングや筋力トレーニング含む)
 費用 無料
 申込み 随時、社会教育グループで受付します。(平日、8時30分～18時)
 問合せ 教育委員会社会教育グループ ☎25-2083

せいこドームからのお知らせ

申込み・問合せ せいこドーム ☎22-3944 (木曜日休館)



せいこドーム送迎車 運行スタート! ぜひ、せいこドームへの往復にご利用ください

◆あなたも始めよう! 午前の中運動教室

期間 5月14日～12月17日 (全27回)
 時間 毎週月曜日 10時30分～11時30分

◆はたらくあなたも健康名人! 夜間の水中運動教室

期間 5月18日～12月21日 (全30回)
 時間 毎週金曜日 18時30分～19時30分

◆ベビーアクア教室

期間 5月15日～12月18日 (全29回)
 ※7月31日～8月14日は休講します。
 時間 毎週火曜日 10時30分～11時30分
 対象 生後6ヶ月以上3歳未満のお子さんと保護者
 (子ども1名につき保護者1名)
 ※託児がありますので事前にご相談ください。
 ※水遊びパンツをはかせてください。

◎水中運動教室、水泳教室、ベビーアクア教室は
 プール使用料のみ必要です。
 (一般310円 65歳以上は窓口での手続きにより無料)

◆大人の泳教室 (午後コース)

期間 5月22日～7月24日 (全10回)
 時間 毎週火曜日 14時00分～15時00分

◆大人の泳教室 (夜間コース)

期間 5月22日～7月24日 (全10回)
 時間 毎週火曜日 18時45分～19時45分

◆ヨガ体験教室 (持ち物 タオル、バスタオル)

期間 5月19日～7月14日 (6月9日休講)
 時間 毎週土曜日 10時05分～10時55分
 費用 1,000円 (途中加入も同額)

◆ストレッチ&貯筋運動教室 (無料)

毎週金曜日を=ストレッチDay=として、
 手軽なストレッチと簡単な貯筋(筋トレ)
 運動を合わせた教室を開催しています。
 期間 5月11日～9月28日毎週金曜日
 ※6月の日程 1、8、15、22、
 29日(金曜日)計5回予定
 ※変更の場合や休止の場合もあります
 予めご了承ください。
 午前の部 10時30分～11時30分
 午後の部 13時30分～14時30分

ただいま好評開催中
 途中からの参加も歓迎します

6月のロビー利用予定

※行事使用のため、卓球台の利用制限をさせていただきますのでご了承ください。

日(曜)	時間	行事名	卓球台
6日(水)	10時～12時	足腰しゃんしゃん教室	※10時～12時まで使用できません ※12時から全面使用できます 無料でラケットとボールの貸し出し をしています。
12日(火)	10時～12時	足腰しゃんしゃん教室	
19日(火)	10時～12時	足腰しゃんしゃん教室	
26日(火)	10時～12時	足腰しゃんしゃん教室	