

八雲町
2025 **温水プール**

申込期限はこちら
5/15(木)
20:00まで!

★
★
★
受講者募集中!

水中運動等 トレーニング教室のご案内

開設期間 **5月20日(火)～7月25日(金)**のうち、
毎週**火曜日、金曜日**開催
但し 6/17～6/20、7/1～7/4は除く
その他、**受講者限定**の3日間の特別プログラム★は、こちら

対象者 **町内在住の一般成人**
内容 **ホディケア・体幹トレーニング(定員20名)**
アクアビクス(定員30名)



- ★ 大人の**水泳教室** ★ **アクアビクス**
- ★ **有酸素&レジスタンスTRA(筋トレ)**
- ★ **簡単ストレッチング**

💰 **料金**

受講料 1,600円(200円/回×8回)

〃 (特プ) **最大 600円**(200円/日×3日)

保険料 1,850円(65歳未満の方)

〃 **1,200円**(65歳以上の方)

※ アクアビクスは、プール利用料を別途ご負担いただきます。
お得な11回券をお買い求めください。

★ 3日間の特別プログラム (土曜・日曜開催)

Day 1 5/17(土)	Day 2 (プール ほか) 5/18(日)	Day 3 5/24(土)
<p>プール</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15:30 ~ (30分) アクアビクス • 16:15 ~ (30分) 水泳教室 <p>体育館</p> <ul style="list-style-type: none"> • 18:00 ~ (30分) 簡単ストレッチ • 18:45 ~ (30分) • 19:30 ~ (30分) • 20:15 ~ (30分) 	<p>体育館</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10:00 ~ (30分) 有酸素&レジスタンスTRA • 10:45 ~ (30分) • 有酸素&レジスタンスTRA • 11:30 ~ (30分) • 有酸素&レジスタンスTRA • 13:00 ~ (30分) • 有酸素&レジスタンスTRA • 13:45 ~ (30分) • 有酸素&レジスタンスTRA • 14:30 ~ (30分) • 有酸素&レジスタンスTRA 	<p>プール</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15:30 ~ (30分) 水泳教室 • 16:15 ~ (30分) アクアビクス <p>体育館</p> <ul style="list-style-type: none"> • 18:00 ~ (30分) 簡単ストレッチ • 18:45 ~ (30分) • 19:30 ~ (30分) • 20:15 ~ (30分)

開設期間: 水泳・水中運動等トレーニング教室 5/20～7/25 (6/17～6/20、7/1～7/4は除く)

《タイムテーブル》

曜日 時間	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
15:00～ (45分)	【年長児】 メダカ A	【年長児】 メダカ B	【小学生】 メダカ A	【小学生】 メダカ B
16:00～ (45分)	【小学生】 メダカ C	【小学生】 メダカ D	【小学生】 クロール(初級) A	【小学生】 クロール(初級) B
(休憩90分)				
18:15～ (45分)	【小学生】 クロール(初級+) E	【小学生】 クロール(初級+) F	【小学生】 クロール(初級) C	【小学生】 クロール(初級) D
19:15～ (45分)	【成人】 ボディケア&体幹TRA	【小学生】 クロール(初級+) G	【小学生】 クロール(初級+) H	【成人】 アクアビクス

※ TRAはトレーニングの略

申込先・問合せ先 **八雲町総合体育館** ☎ **0137-62-2141**