令和6年 3月当日申し込み教室日程

	教 室 名	内 容	定員	日にち	時 間	対 象
スタジオ	ストレッチ	代謝を上げながら呼吸法や養生法を取り入れ、老化防止や体質改善を行います	10	5.12.19.26（火）	14：30～15：15	18歳以上
	エクササイズ	バランスボールやエクササイズで生活習慣病予防し、健康づくりを行っていきます（シューズ必要）	10	6.13.20.27（水）	18：45～19：30	
	ヨ ガ	体幹を鍛えてしなやかで美しい体づくりと肩こりや腰痛改善、ストレス解消を行います	10	新型コロナウィルス感染防止のため、当面の間 休講となります。		
プール当日申込	水中運動 体力アップコース	歩行やアクアビクスなどで体を動かし、肩・腰の痛みや体のだるさを楽しみながら解消していきます	#	8.15.22.29（金）	13：15～14：15	18歳以上
	水中運動 筋力アップコース	水の特性を利用しながら水中でのウオーキング・筋力トレーニングで体力、筋力アップを行います	#	6.13.27（水）	10：30～11：30	
	水中運動 歩行コース	水中歩行やストレッチ等を取り入れ、水の抵抗を利用した初心者でも無理なく楽しく運動不足を解消します	#	6.13.27（水）	18：15～19：00	
	健康水泳	初心者の方でも泳ぎの基本から学んでいき、楽しく4泳法を泳ぎます	15	7.14.21.28（木）	10：30～11：30	
	レディース水泳	女性限定の教室で周りを気にせず、水泳と水中運動でシェイプアップ、ストレス解消を目指します	15	6.13.27（水）	13：15～14：15	
	ゆっくり水泳	男女問わず初心者向けの教室です。水泳と水中運動でシェイプアップ、ストレス解消を目指します	15	7.14.21.28（木）	12：00～13：00	
	一般水泳初級	水中での動きや呼吸法を基本から行い泳ぎを学んでいきます	15	8.15.22.29（金）	10：30～11：30	
	一般水泳中級	泳ぎの基本を学びながら、各種泳法に挑戦していきます	15	5.12.19.26（火）	13：15～14：15	
	一般水泳上級	4泳法をきれいに長く泳げるように泳ぎの技術を習得していきます	15	5.12.19.26（火）	10：30～11：30	
	マスターズ水泳①	4泳法を中心に、さらに泳力アップを目指します	10	7.14.21.28（木）	13：15～14：15	
	マスターズ水泳②		10	1.8.15.22.29（金）	14：45～15：45	

＜申込方法＞

当日申込 教室開始30分前から受付します。定員になり次第、締め切ります。

＜参加料金＞

プール 教室毎に、通常一般530円・60歳以上370円

（夕刻：一般320円・60歳以上220円）と受講料230円

スタジオ 1回につき、受講料350円

＜お問い合わせ＞ ご不明な点は、お気軽にお問い合わせ下さい。

倉吉市営温水プール 倉吉市駄経寺町198－2 TEL 47－1186
FAX 47－1187