

ミササガ fun sports

問 ミササガパーク公園管理事務所 (☎87-4586)

	教室	日時	内容	講師
①	心身リフレッシュ♪ 自然を感じる パークヨガA	9月9日・16日・30日、 10月7日・21日・28日、 11月4日・11日の月曜	9時～10時	杉浦舞氏 (ヨガ講師)
②	心身リフレッシュ♪ 自然を感じる パークヨガB		10時30分～11時30分	
③	1から始める ウォーキング教室	9月9日・16日・23日、 10月7日・14日・21日、 11月4日・11日の月曜	10時～11時	近藤尚紀氏 (ランニングインストラクター)
④	ランナーのための トレーニング教室	9月10日・17日・24日、 10月8日・15日・22日、 11月5日・12日の火曜	10時～11時30分	

対 ▶①・②…どなたでも ▶③・④…18歳以上 定 各30人 料 各6,400円

持 ▶①～③…ヨガマット (お持ちの人)、タオル、飲み物

▶④…動きやすい服装、ランニングシューズ、ヨガマット (お持ちの人)、タオル、飲み物

申 8月23日(金) (必着) までに、往復ハガキの往信部裏面に希望教室、住所、氏名(フリガナ)、生年月日、電話番号を、返信部表面に郵便番号・住所、氏名を記入し、郵送または直接、ミササガパーク「ミササガ fun sports」係(〒448-0816 半城土西町2-4)へ。

※QRでも申込可

※申込多数の場合は抽選し、結果は8月26日(月)以降に連絡します。

※当選者は9月6日(金)までに、費用をパークセンターへ。支払いがない場合はキャンセルとします。

※詳細は、ミササガパーク教室HPをご覧ください。



洲原温水プール第2期水泳教室

週1回の水泳教室です。

問 洲原温水プール (☎36-8122)

期間 9月2日(月)～11月11日(月) (8回の連続教室、洲原ジュニア教室は7回の連続教室)

教室	とき	対象	定員	費用(保険料込)
幼児(水慣れ～泳法)	月・火・木・金曜 16時～17時	3歳～未就学児	各曜日30人	各6,800円
	土曜 13時～14時			
小学生(泳法)	月・火・木曜 17時7分～18時7分	小学生	各曜日35人	5,600円
	土曜 14時7分～15時7分			
洲原ジュニア	金曜 17時7分～18時7分		30人	
小中学生(上級)	火曜 18時30分～19時30分	小中学生 (4泳法習得者)	各20人	各6,800円
	金曜 18時30分～19時30分			
成人水泳	月曜 18時40分～19時40分	中学生以上	各30人	各5,200円
	火曜 10時～11時	18歳以上		
レディース	月曜 11時～12時	18歳以上の女性	各30人	各4,000円
	木曜 10時～11時			
水中ウォーキング	月曜 10時～10時45分		各35人	各5,200円
	金曜 10時～10時45分			
アクアビクス	火曜 11時～11時45分	18歳以上	各30人	
	木曜 11時～11時45分			
はじめて水泳	金曜 11時～12時		20人	

申 8月1日(休)から11日(日)までに、申込用紙(洲原温水プールで配布)を直接、洲原温水プール(☎水曜)へ。

※申込多数の場合は市内在住の人を優先に抽選し、結果は8月13日(火)から落選の人のみ連絡します。

※8月20日(火)から各初回教室前日までに、費用を洲原温水プールへ。

※オムツ・トレーニングパンツ着用不可

※費用にプール利用料は含まれていません。