

●夏のお気軽レッスン

場所／八尾B&G海洋センタープール

対象／18歳以上の方

受講料／① 1回640円、② 1回840円
(施設利用料を含む)

申込方法／

開催日の3日前までに、電話または直接、八尾B&G海洋センタープールへ(申込順)。

※時間は、①が45分(上級4泳法改善ドリルは60分)、②が60分。

※定員に空きがあれば、当日でも参加できます(最少催行人数3人)。

※申し込みは1回ごとです。

※受講料は当日に支払ってください。

※②はレッスンを行いません。

	教室名	曜日	開始時間	開催期間	定員
①	初級背泳ぎ・平泳ぎ	(木)	13:45	7月2日～9月17日	各15人
	初級平泳ぎ・バタフライ	(土)	13:30	7月4日～9月19日	
	初級クロール・背泳ぎ	(日)	13:45	7月5日～9月13日	
	中級4泳法	(月)	19:30	7月6日～9月14日	
		(火)	13:30	7月7日～9月15日	
	中級クロール・バタフライ	(水)	13:45	7月1日～9月16日	
②	上級4泳法改善ドリル	(月)	13:45	7月6日～9月14日	25人
	朝ヨガ	(月)	10:30	7月6日～9月28日	各20人
	からだメンテナンス	(火)	10:30	7月7日～9月29日	
	貯筋体操	(水)	10:30	7月1日～9月30日	
	トータルバランス	(木)	10:30	7月2日～9月24日	
	にっこり健康フラ	(金)	10:30	7月3日～9月25日	
	ひきしめエクササイズ	(月)	19:30	7月6日～9月28日	
	脂肪燃焼エアロ	(火)	19:30	7月7日～9月29日	
	夜ヨガ	(木)	19:30	7月2日～9月24日	
	ヒーリングボディワーク	(金)	19:30	7月3日～9月25日	

●夏休み B&Gで過ごすわくわく5日間

水泳や工作、和紙すき体験、パークゴルフなど、さまざまなプログラムを行います。

日時／8月10日(祝)～14日(金)9:00～16:00(全5回)

費用／10,000円(施設利用料、昼食代などを含む)

場所／八尾B&G海洋センタープール ほか

申込方法／

対象／小学2～6年生

7月12日(日)13:00から、電話または直接、八尾B&G海洋センタープールへ。

定員／16人(申込順)

※最少催行人数3人。

常願寺ハイツ 夏の特別教室

常願寺ハイツスポーツ公園(立山町泊新) ☎462-1164

HP <http://www.joganji-sports.com/>

教室名	対象	開催日(回数)	時間	定員	受講料	
① 親子ふれあいプール教室	6カ月～3歳のお子さん1人とその保護者	7～9月に開催します。開催日時など詳細は、ホームページをご覧ください。		各日20組	各日1組 1,100円	
② 女性限定 短期水泳教室	18歳以上の女性で水泳初心者	7月13日～9月28日の(月)(全9回)	13:30～14:45	10人	13,200円	
③ 中高年からのらくらく短期水泳教室	中高年の水泳初心者	7月15日～9月30日の(水)(全9回) 7月9日～9月24日の(木)(全9回)	13:30～14:45	各10人		
④ 成人短期水泳教室	18歳以上の水泳初心者	7月13日～9月28日の(月)(全9回)	19:15～20:30	10人		
⑤ スイミングスクール体験	7～10月、ジュニアと大人のコースがあります(ジュニアは8月、10月のみ)。開催日時など詳細は、ホームページをご覧ください。			各日2人程度		
⑥ ジュニアテニススクール体験	小学校低学年	7～10月の(土)	8:00～9:00	各日1人程度	各日1,100円 ※1人1回のみ。	
⑦ テニススクール(成人)体験	18歳以上の方	はじめて～初級	7～10月の(月)	10:00～11:20		各日2人程度
		中級～上級	7～10月の(金)			
⑧ ちよきん 貯筋運動教室	一人で運動できる高齢者	7月13日～9月28日の(月)(全9回)	10:00～11:15	各10人	各13,200円 ※両方参加 19,800円。	
		7月9日～9月24日の(木)(全9回)	13:45～15:00			

申込方法／7月1日(水)13:30から、各開催日の前日までに、電話で、常願寺ハイツスポーツ公園へ(申込順)。

※①②③④⑤は、プール利用料(大人390円、子ども110円)が、⑧は施設利用料(440円)が、毎回、別途必要です。

※①⑤⑥⑦は参加当日、②③④⑧は教室開始日までに、常願寺ハイツフロントで受講料を支払ってください。