

①初心者 夏休み短期水泳教室(5日間集中レッスン)

夏休みを利用して「水慣れとクロールの基本」の短期集中レッスンを行います。(2コース以上の参加可)

期 7月25日(月)～29日(金) (全5回)

・Aコース 17:05～17:55

・Bコース 18:05～18:55

8月1日(月)～5日(金) (全5回)

・Cコース 17:05～17:55

・Dコース 18:05～18:55

対 クロールで25メートル泳げない小学生

定 各コース35人(先着順)

費 1コースにつき会員:2,000円、一般:2,500円

※別途、プール利用料が必要(定期券可)

受付開始 7月5日(火) 9:00～

②初めてのスケートボード

スケートボードを始めてみたいけど、やり方がわからない人、まずは体験会に行ってみよう。

期 7月30日(土)、8月6日(土)・20日(土)

9:30～11:00

対 小学生以上のスケートボード初心者

会 小栗山サンスポーツランド 旧ローラースケート場

※雨天時:同管理棟1階ピロティ

定 各回15人(先着順、最少催行各回5人)

費 各回とも会員:1,000円、一般:1,500円

持 スケートボード、ヘルメット、プロテクター(先着で用具のレンタルあり)、飲み物など

受付開始 7月12日(火) 9:00～

③各種教室 参加者募集

教室(全10回)	内	対	曜日	時	初回	受講料	
						会員	一般
リズム体操	軽快なリズムに合わせて楽しく体を動かします	16歳以上	火	13:00～14:00	9/13	新規 無料	4,500円
ステップフィットネス	踏み台を使った人気のフィットネス			19:00～20:00		再受講 3,000円	
スポーツチャンバラ(全15回)	空気の入った柔らかい剣で戦うスポーツ	小学生以上				4,500円	6,750円
ディスコステップ	懐かしのディスコサウンドでレッツダンシング!	だれでも	水	13:00～14:00	9/14	新規 無料	4,500円
ベビーマッサージ(全5回)	赤ちゃんともママの肌のふれあいを体感します	生後2か月～ハイハイ前の乳児と母親		10:30～12:00		新規 1,000円	
らくらく青竹	全身の機能を高める効果を狙います	16歳以上	木	13:00～14:00	9/15	新規 無料	4,500円
リラックスヨガ	心穏やかにゆったり時間をかけて、スッキリと			14:30～15:30		再受講 3,000円	
楽しいキッズダンス	年中から始められるヒップホップダンス	4歳児～小学1年生		17:30～18:30		新規 無料(保護者が会員:1,000円)	4,500円
ボディメイキング	ボールを使って体のゆがみやバランスを整えます	16歳以上	金	10:00～10:50	9/16	新規 無料	
フラダンス	ハワイの伝統舞踊。ゆったり楽しく踊ります			11:00～12:00			
ゆるビクス	ゆるくて簡単!楽しいエクササイズ			13:00～14:00			
パワーヨガ	筋トレ要素の強いヨガポーズで、エクササイズ			19:00～20:00			

※ベビーマッサージは別途、教材費500円が必要 **受付開始** 7月25日(月) 9:00～

①～③共通事項

申 ディスポートに設置の申込書を記入し料金を添えてフロントにお申し込みください。(電話での受付不可)

他 保険料は、年会費・受講料に含まれています(当該教室時のみ有効)