

歩かない ウォーキング 教室



体の歪みやクセについて学び、歩くために必要な筋肉を整えることで、自然に正しい歩き方ができる体作りを目指します。

時 4月3日、10日、17日、24日（すべて木曜日）

13時30分～14時30分

場 青山記念武道館 小道場

15名（先着順）

料 2,000円（全4回分）

持 バスタオル2枚、フェイスタオル2枚、水筒、動きやすい服装

申 3月10日（月）9時から電話または青山記念武道館窓口へ

☎ 24-0666

半田福祉ふれあいプールの教室

ページ番号 1008930

教室名	日時		定員 (抽選)	持ち物	料金
水中ウォーキング教室 (火曜日の部)	4月1日～6月24日の 毎週火曜日(全10回)	10時～11時	50名	水着、 スイミングキャップ、 タオル	5,200円
水中ウォーキング教室 (水曜日の部)	4月2日～6月11日の 毎週水曜日(全10回)		50名	水着、 スイミングキャップ、 タオル	
水泳教室 (クロール・その他泳法)	4月3日～6月5日の 毎週木曜日(全10回)		40名	水着、 スイミングキャップ、 ゴーグル、タオル	
アクアビクス教室	4月4日～6月6日の 毎週金曜日(全10回)		90名	水着、 スイミングキャップ、 タオル	
骨盤調整ヨガ教室	4月1日～6月24日の 毎週火曜日(全10回)		30名	運動ができる服装、 室内用シューズ、 タオル	
リフレッシュヨガ教室	4月2日～6月11日の 毎週水曜日(全10回)		30名	運動ができる服装、 室内用シューズ、 タオル	
ピラティス教室	4月3日～6月5日の 毎週木曜日(全10回)		30名	運動ができる服装、 室内用シューズ、 タオル	
プールデビュー お子様とプールで遊ぼう	毎週水曜日(祝日を除く) 6月25日～8月31日は休み	10時～ 11時30分	なし	プール用おむつ水着、 スイミングキャップ	保護者 入場料のみ
※4月29日(祝)、5月6日(祝)、7日(水)、6月10日(火)は休講です。 ※料金にはプール入場料、傷害保険料が含まれています。					

場 半田福祉ふれあいプール

対 市内在住・在勤・在学の方(病気加療中の方は、医師の許可書が必要)

料 5,200円(プール入場料・傷害保険料を含む)

申 3月11日(火)～21日(金)の10時～15時に電話で半田福祉ふれあいプールへ(月曜日を除く)

※工事のため、入館できません。

※3月25日(火)に落選の方のみご連絡します。

☎ 26-6661

