

5・6

月

# 受講生募集!

あなたに合った教室各種をお選び下さい!

見学も随時受付中!



| 教室名        | 曜日     | 開講日             | 時間    | 定員   | 参加費                 | 回数 | 対象                  | 内容   |
|------------|--------|-----------------|-------|------|---------------------|----|---------------------|--|
| 水中体操教室     | 金曜     | ①5月6日<br>②6月3日  | 10:00 | 40人  | 3,500円              | 4回 | 16歳以上の方             | ご自身のペースで水中の中でストレッチ、様々な歩き方、バランス&筋力トレーニングを行います。音楽に合わせて心地よく楽しみませんか?                 |
| ストレッチヨガA   | 火曜     | ①5月10日<br>②6月3日 | 9:30  | 25人  | 3,000円              | 4回 | 16歳以上の方             | 簡単なストレッチで、筋肉に集中し、ヨガと中国医学の考え方を取り入れたストレッチで呼吸や丹田への意識を深め、リラクゼーションで体が緩んでいるかを体感していきます。 |
| ストレッチヨガB   | 火曜     | ①5月10日<br>②6月3日 | 10:45 | 25人  | 3,000円              | 4回 | 16歳以上の方             |  |
| ストレッチヨガC   | 金曜     | ①5月6日<br>②6月3日  | 14:15 | 25人  | 3,000円              | 4回 | 16歳以上の方             |  |
| 生け花教室      | 火曜     | ①5月3日<br>②6月7日  | 14:30 | 20人  | 3,000円<br>(材料費別)    | 3回 | 16歳以上の方             | 生ける人より、花側の立場になって見る、争いを好まず花を通して、人々の心にやすらぎを与え、豊かな人格を作る事を目的としています。                  |
| 子ども基礎体育教室  | 土曜     | ①5月7日<br>②6月4日  | 15:00 | 各13人 | 4,000円<br>(別途教材費)   | 3回 | 4歳/5歳               | 鉄棒の足抜きまわり、マットの前まわり等が自然に身につくよう、遊びの中で指導いたします。                                      |
| 親子ベビー水泳A   | 第1・3水曜 | ①5月4日<br>②6月1日  | 11:00 | 20組  | 2,000円              | 2回 | 6ヶ月~2歳までの<br>子供と保護者 | お子様と保護者様が水の中でスキンシップを図り、お子様同士、保護者様同士がコミュニケーションの輪を広げることを目的とした教室です。                 |
| 親子ベビー水泳B   | 第2・4金曜 | ①5月6日<br>②6月10日 | 11:00 | 20組  | 2,000円              | 2回 | 6ヶ月~2歳までの<br>子供と保護者 |  |
| 水中ウォーキング   | 第1・3水曜 |                 | 12:15 | 20人  | 無料(別途施設<br>利用料700円) | 1回 | 16歳以上の方             | 水の特性を活かし、正しい動き方と自分の体カレベルに合わせた運動強度を知ることを目的とした教室です                                 |
| ワンポイントレッスン | 第1・3水曜 |                 | 12:45 | 20人  | 無料(別途施設<br>利用料700円) | 1回 | 16歳以上の方             | 泳力向上を目指す泳法について、ポイントを絞ったアドバイスを行います。   |

※講師の都合により日程等が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

## お申し込み方法

■直接フロントにてお申し込みください。

受付時間 / 9:00~20:00 (閉館 21:00)

休館日 / 第2・4水曜日 年末年始(12/29~1/3)

※水曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館日となります。

新規募集は5月6日(金)10:30~受付開始

※講師の都合により日程等が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

お気軽にお問い合わせ・お申し込みください!

## 平荘湖アクア交流館

TEL 079-428-2015

〒675-1232 加古川市平荘町里1137-12

平荘湖アクア交流館

