

屋内温水プール 2019年1月のお知らせ

平成31年 1月

日	月	火	水	木	金	土
		1 休館	2 休館	3 16時まで	4	5
6 18時まで	7 休館	8	9	10	11	12
13 18時まで	14 18時まで	15 休館	16	17	18	19
20 18時まで	21 休館	22	23	24	25	26
27 18時まで	28 休館	29	30	31		

開館10時 閉館20時

2月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 18時まで	4 休館	5	6	7	8	9
10 18時まで	11 18時まで	12 休館	13	14	15	16
17 18時まで	18 休館	19	20	21	22 休館	23
24 18時まで	25 休館	26	27	28		

開館10時 閉館20時

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 18時まで	4 休館	5	6	7 休館	8	9
10 18時まで	11 休館	12	13	14	15	16
17 18時まで	18 休館	19	20	21	22 休館	23
24 18時まで	25 休館	26	27	28	29	30
31 18時まで						

開館10時 閉館20時

▼健康維持・増進にお役立てください♪

1ヵ月シニアフリーパス券

有効期限：購入日を含む30日間
(休館日を除く)

対象：満60歳以上
料金：4,000円

- ※有効期限内は何度でもご利用できます。
- ※自主事業にもご利用できます。
- ※申し込みの際、本人確認が出来るものをお持ちください。

▼通常ペアで800円が500円に！

ファミリー割引入場券

対象：保護者(18歳以上)と
小学生以下のペア
入場料：ペアで500円

- ※3人目は通常料金になります。
- 高校生以上 1名 500円
- 中学生以下 1名 300円



▼ご参加お待ちしております！

自主事業等情報

- ・**スイムレッスン** レベルに応じてクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基礎を練習します！
- ・**楽々ウォーキング** 健脚度の維持・増進を目的に水中でのウォーキングを行います！
- ・**インターバルウォーキング** 脚力の向上を目的に、3分ごとに早足とウォーキングを行います！
- ・**アクアサーキット** ウォーキングと筋カトレニングを交互に行い、筋力、持久力を向上させるプログラムです！
- ・**ファミリー教室** 平成31年1月19日(土)、2月16日(土)
内容：水慣れ、水遊び 対象：就学前児童(3~6歳)とその保護者のペア 定員：10組(定員になり次第締め切り)
入場料：500円(3名以上でご参加の場合就学前児童1名につき300円、保護者1名につき500円加算いたします。)
申込期限：各教室日より1週間前 皆様のご参加お待ちしております！