

# 健康づくりスクール（フール）のご案内

平成30年度第3期(8～9月)フールのスクールを開催いたします。

※スクールへの参加は、事前に健康づくり処方(体力測定)を受けていただく必要があります



| 開催期日 | 時間                                                                   | コース名                       | 内容                                                            | 料金         | 定員  |
|------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|-----|
| 火曜日  | 8/7, 14, 21, 28<br>9/4, 11, 17, 24<br>※9/18, 25が休館日のため、<br>月曜日振り替え実施 | 10:15～11:15<br>からだ引きしめアクア  | 水圧や浮力、抵抗といった水の特性を生かし、美しい姿勢づくりをポイントに、お腹周りの筋力強化と身体のバランス感覚を高めます。 | 4,120円(8回) | 20人 |
|      |                                                                      | 14:00～15:00<br>やさしいクロール背泳ぎ | <初心者・初級者用><br>クロール・背泳ぎの習得による、健康づくりを目的としたクラスです。                | 4,120円(8回) | 20人 |
| 金曜日  | 8/3, 10, 17, 24, 31<br>9/7, 14, 21                                   | 14:00～15:00<br>初心者のためのクロール | <初心者・初級者用><br>クロールの習得による、健康づくりを目的としたクラスです。                    | 4,120円(8回) | 10人 |
|      |                                                                      | 14:00～15:00<br>しっかりクロール平泳ぎ | <中級・上級者用><br>クロールの泳ぎ込みを中心に、また平泳ぎの習得による健康づくりを目的としたクラスです。       | 4,120円(8回) | 10人 |

●募集締切：8月2日(木)

●申込方法：健康増進センターへ来所の上、総合受付に直接料金を添えてお申し込みください。



※定員になり次第締め切ります。お申し込みはお早めに・・・定員を超えて申し込みがあった場合、4期スクールに優先して予約することが可能です(条件つき)!! 詳細は受付まで!!

★募集期間内に5名以上集まらなかった場合は、  
スクールを閉講させていただきます。  
閉講の場合、申し込み者には翌日以降電話にてご連絡いたします。



～ 問い合わせ先 ～  
県民健康プラザ健康増進センター  
鹿屋市札元1丁目8番7号  
TEL 0994-52-0052

