

# 健康づくりスクール（プール）のご案内

平成30年度 第6期(2・3月) プ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	2/5, 11, 19, 26 3/5, 12, 19, 26	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
	※2/12 が休館日のため、 <b>月曜日</b> 振り替え実施	14:00~ 15:00	やさしい クロール 背泳ぎ	<初心者・初級者用> 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)
金曜日	2/1, 8, 15, 22 3/1, 8, 15, 22	初心者のための クロール	<初心者・初級者用> 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
		しっかり クロール 平泳ぎ	<中級・上級者用> 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

●募集期間：1月4日(金)～1月25日(金)

●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、平成31年度1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、**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

