

健康づくりスクール（プール）のご案内

令和6年度 第1期(4・5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。



定員を超えて申し込みがあった場合、2期スクールに優先して予約できます(条件つき)。詳細は受付まで！

開催期日		時間	コース名	内容	料金	定員	
火曜日	4/2, 9, 16, 23 5/6, 14, 21, 28	10:15~ 11:15	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。	4,600円 (8回)	20人	
		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。	4,600円 (8回)	20人	
金曜日	4/5, 12, 19, 26 5/3, 10, 17, 24	14:00~ 15:00	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。	4,600円 (8回)	原則 10人	20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。	4,600円 (8回)	原則 10人	

●募集期間: 3月1日(金)~3月26日(火)

※障がい者手帳をお持ちの方は
3,240円(8回)

●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。

※料金は令和6年4月~の新料金になります。

定員になり次第締め切ります。お申し込みはお早めに☆

★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