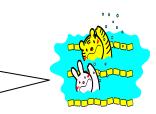
健康がくリスケール(70一ル)のご案内

平成31年度第1期(4~5月)のスクール(プール)に参加される方を募集します。

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



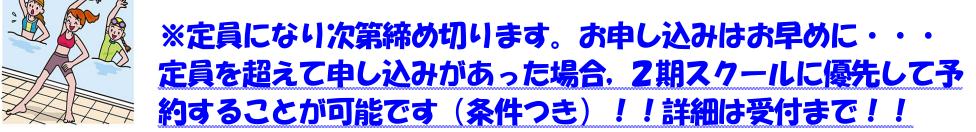
開催期日		時間	コース名	内 容	料 金	定員
火曜日	4/2. 9.16.23 5/6.14.21.28 ※5/7が休館日のため、 月曜日振り替え実施	10:15~ 11:15	からだ 引きしめ アクア	水圧や浮力、抵抗といった水の特性を 生かし、美しい姿勢づくりをポイント に、お腹周りの筋力強化と身体のバラ ンス感覚を高めます。	4, 120 円 (8回)	20%
		14:00~ 15:00	やさしい クロール 背泳ぎ	く 初心者・初級者用> クロール・背泳ぎの習得による,健康 づくりを目的としたクラスです。	4, 120 円 (8 回)	20%
金曜日	4/ 5. 12. 19. 26 5/10. 17. 24. 31	14:00~ 15:00	初心者の ための クロール	く 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%
			しっかり クロール 平泳ぎ	く 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%

●募集期間:3月1日(金)~3月26日(火)

●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。



★募集期間内に5名以上集まらなかった場合、スクールを閉構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 ~ 県民健康でラザ健康増進センター 鹿屋市札元1丁目8番7号 ILI 0994-52-0052

