

健康づくりスクール（フール）のご案内

平成31年度第1期(4～5月)のスクール(フール)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	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徴を生かし、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	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)	20人
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	<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：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。



※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、2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

