

常願寺ハイツ 春の特別教室



春休み短期水泳教室 2010

水遊び & 初級編

春から水泳を始めたいお友達の体験教室!! プログラムの中心は楽しい水遊び 初心者でも安心の泳力別練習

実施期間

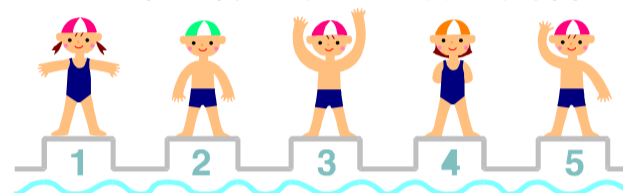
平成22年3月25日(木)、26日(金)、27日(土) 8:45~10:00(体操含む)

対象・定員

3歳~小学生 60名

参加費

3,780円(プール利用料込み)



春の大人向け特別教室

「プールで健康づくり」という方向けの教室。運動不足解消、健康づくり、血行促進に効果的
超初心者水中運動教室 「プールは初めて」という方向けの教室。歩いたり、潜ったりから始めます。

実施期間 13:30~14:45

平成22年4月 5日、12日、19日、5月10日、17日、24日、6月 7日、14日、21日 月曜日計9回

対象・定員 中高年 10名程度

参加費 12,600円(毎回プール利用料370円別途必要)

中高年からのらくらく短期水泳教室 健康づくりに水泳を! 潜ること、進むこと、息継ぎ練習にトライ。

実施期間 13:30~14:45

平成22年4月 7日、14日、21日、5月12日、19日、26日、6月 9日、16日、23日 水曜日計9回

平成22年4月 8日、15日、22日、5月13日、20日、27日、6月10日、17日、24日 木曜日計9回

対象・定員 中高年 各10名程度

参加費 各12,600円(毎回プール利用料370円別途必要)

成人短期水泳教室 仕事帰りの夜を利用して、水泳にチャレンジ! 初心者でも安心の個別指導です。

実施期間 19:15~20:30

平成22年4月 5日、12日、19日、5月10日、17日、24日、6月 7日、14日、21日 月曜日計9回

対象・定員 18歳以上 10名程度

参加費 12,600円(毎回プール利用料370円別途必要)

貯筋運動教室

いきいき元気な生活に必要な筋力を蓄えましょう。ストレッチ、ウォーキング指導などグループで楽しく行います

実施期間 10:00~11:00

平成22年4月 5日、12日、19日、5月10日、17日、24日、6月 7日、14日、21日 月曜日計9回

平成22年4月 8日、15日、22日、5月13日、20日、27日、6月10日、17日、24日 木曜日計9回

対象・定員 中高年 各10名程度

参加費 各12,600円(毎回ジム利用料420円別途必要 プール利用時は370円)

は、一部地域で送迎バスを運行します。詳しくはお問い合わせください。

好評受付中 火曜日は休館日です。

- ・ 春休み短期水泳教室は3月18日(木)、大人向け特別教室は実施日前日、または定員になり次第締め切らせていただきます。
- ・ お電話での申し込みはご遠慮願います。申込用紙に必要事項を記入の上、料金を添えて直接フロントでお申し込みください。
- ・ キャンセルにつきましては、教室実施日前日までにご連絡いただければ全額返金いたします。

【お問い合わせ】 富山地区広域圏事務組合 常願寺ハイツスポーツ公園 076-462-1164