

# 常願寺ハイツ冬の特別教室

## 冬休み短期水泳教室 2011

冬場の運動不足解消!!

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23年12月23日(金)、24日(土)、25日(日) 8:45~10:00(体操含む)  
対象・定員 3歳~小学生 60名  
参加費 3,990円(プール利用料込み)

水遊び  
&  
初級編



## ジュニア運動塾

遊びを通して運動神経を高めよう

ラダー、ミニハードルを利用した運動 鬼ごっこなどのコーディネーション運動  
マットや鉄棒を利用した器械体操 リズム体操

実施期間 平成24年1月16日、23日、30日、2月6日、13日、20日、3月5日、12日、19日 月曜日計9回  
16:00~17:00  
対象・定員 年中~年長 10名  
参加費 9,450円(毎回施設利用料110円別途必要)



## 親子ふれあいプール教室

親子のスキンシップを目的としたプール教室です。

親子での体操やプールプログラムで、楽しい時間を過ごしましょう

実施期間 平成24年1月25日、2月8日、3月14日 水曜日  
平成24年1月13日、2月24日、3月9日 金曜日 10:15~12:15  
対象・定員 6ヶ月~3歳のお子様と保護者 各日20組  
参加費 各日1組1,050円(施設利用料大人370円、小人110円別途必要)

## 冬の大人向け特別教室

### 女性限定短期水泳教室

~健康づくりに肥満解消に水泳を~

実施期間 13:30~14:45  
平成24年1月16日、23日、30日、2月6日、13日、20日、3月5日、12日、19日 月曜日計9回  
対象・定員 18歳以上の女性水泳初心者 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

~まずは、浮いてみよう~

実施期間 13:30~14:45  
平成24年1月11日、18日、25日、2月8日、15日、22日、3月7日、14日、21日 水曜日計9回  
平成24年1月12日、19日、26日、2月9日、16日、23日、3月8日、15日、22日 木曜日計9回  
対象・定員 中高年水泳初心者 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

~夜を利用して水泳にチャレンジ~

実施期間 19:15~20:30  
平成24年1月16日、23日、30日、2月6日、13日、20日、3月5日、12日、19日 月曜日計9回  
対象・定員 18歳以上の水泳初心者 10名程度  
参加費 12,600円(毎回プール利用料370円別途必要)

好評受付中



まずは、お電話でお申し込み下さい。 火曜日は休館日です。

- ・冬休み短期水泳教室は12月14日(水)までに料金を添えてお申し込み下さい。その他の教室は、教室開始日までにお申し込み下さい。
- ・各教室、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。
- ・親子ふれあい教室は、当日料金をお支払い下さい。
- ・キャンセルにつきましては、教室実施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  
中新川郡立山町泊新83-6 URL <http://www.joganji-sports.com>