

2023年秋の特別教室

子供向け特別教室

秋の短期水泳教室 2023

水泳体験コース

- ①楽しい水遊び
- ②初心者でも安心の泳力別練習
- ③のびのびフリータイム
- ④教室の振り返り

実施日 **2日間** 9月23日(土)・9月24日(日)

時間 8:50～10:00 (各体操含む)

対象 3歳～小学生

定員 40名

参加費 1名**3,000円**(税込 3,300円)
※プール利用料含む

ハイツのプールは
温かいので
ご安心ください!



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♪

曜日 **木曜日** 10月5、12、26日
計9回 11月2、9、16、30日 12月14、21日

時間 10:30～12:30

対象 6ヶ月～3歳のお子様と保護者

定員 各日20組

参加費 各日1組**1,000円**
(税込1,100円)
※利用料が別途大人390円、
小人110円必要

親子のスキンシップ!



大人向け特別教室

※2023年4月からの料金です。

中高年からの らくらく短期水泳教室

秋の健康づくり、肥満解消に水泳を!
まずは、水慣れ、浮き方、進み方、呼吸練習など。

期間 **木曜日 計9回**
10月5、12、19日 11月2、9、16、30日
12月14、21日

時間 14:00～15:15

対象 中高年水泳初心者限定
※25m泳げない方

定員 10名程度

参加費 **12,600円**(税込13,860円)
※毎回プール利用料390円別途必要

初心者でも安心です!



貯筋運動教室

転倒予防、介護予防のために運動習慣を身につけたい方の軽運動
(ストレッチ、筋力アップ体操や運動、脳トレ等)。

期間 **木曜日 計9回** 10月5、12、19日
11月2、9、16、30日 12月14、21日

時間 9:45～11:00

対象 一人で運動できる高齢の方

定員 10名程度

参加費 **12,600円**(税込13,860円)
※毎回施設利用料440円別途必要

わきあいあい
楽しく運動!



9月1日(金)
13:30から
お電話にて受付開始

※火曜日は休館日です。

- 秋の短期水泳教室は9月16日(土)又は定員になり次第、締め切らせていただきます。電話予約後、9月16日(土)までに参加費を添えて、常願寺ハイツフロントにてお申込み下さい。
- 中高年からのらくらく短期水泳教室、貯筋運動教室は、事前に電話予約いただき、教室開始前日までに参加費を添えて、常願寺ハイツフロントにてお申し込み下さい。
- 親子ふれあいプール教室は、事前に電話予約いただき、教室当日に常願寺ハイツフロントにて参加費をお支払いください。※何度でも参加可能です。

複合健康スポーツ施設 富山地区広域圏事務組合

常願寺ハイツスポーツ公園

[営業時間] 月～土曜/10:00～21:00、日曜・祝日/10:00～18:00 [休館日] 毎週火曜日
※新型コロナウイルス感染拡大など、状況によっては上記の教室を中止する場合があります。

TEL.076-462-1164

〒930-0265 中新川郡立山町泊新83-6
FAX:076-462-9031 info@joganji-sports.com
https://www.joganji-sports.com 常願寺ハイツ

お問い合わせ