

講座案内

春の健康づくり教室

ホワイトウェイブ21では、春の健康づくり教室を開催します。健康づくりのため、ぜひご参加ください。

対象 市内在住または在勤で、自己の体調管理ができる方

申込期間 3月1日(土)～8日(土) 午前9時～午後5時。ただし、3日(月)を除く。

申込方法 直接ホワイトウェイブ21へ。電話や郵送、代理人による申し込みはできません。申込期間内に定員を超えた場合は、3月9日(月)午前10時から抽選を行います。結果は、3月11日(水)午前9時から館内に掲示します。ホワイトウェイブ21ホームページからも閲覧できます。

問合先 ホワイトウェイブ21 (☎34・8222)、スポーツ課施設担当 (☎54・0002/総合体育館内)

教室名	運動強度・難度	期日など	時間	場所	定員	参加料
エアロビクス	中	4月8日～6月24日の毎回火曜日 全10回	午前9時30分～10時30分	ホワイトウェイブ21 多目的ホール	各コース 30人	各コース 2,000円
さわやかエアロ(65歳以上)	弱		午前10時40分～11時40分			
エアロビクス	弱		午後1時30分～2時30分			
リズム体操	弱		午後2時40分～3時40分			
エアロビクス	中	4月9日～6月18日の毎回水曜日 全10回	午前9時30分～10時30分			
健康体操	中		午前10時40分～11時40分			
エアロビクス	弱		午後1時30分～2時30分			
さわやか体操(65歳以上)	弱		午後2時40分～3時40分			
エアロビクス	弱	4月10日～6月19日の毎回木曜日 全10回	午前9時30分～10時30分			
健康体操	中		午前10時40分～11時40分			
エアロビクス	中		午後1時30分～2時30分			
健康体操	中		午後2時40分～3時40分			
エアロビクス	中	4月11日～6月20日の毎回金曜日 全10回	午前9時30分～10時30分			
健康体操	中		午前10時40分～11時40分			
エアロビクス	中		午後1時30分～2時30分			
美しい姿勢と歩き方	弱		午後2時40分～3時40分			
水中運動教室	弱	4月8日～6月24日の毎回火曜日 全10回	午前10時～11時30分	ホワイトウェイブ21 25mプール	各コース 30人	各コース 3,000円
初心者水泳教室	強		午後1時30分～3時			
はじめての背泳ぎ	中	4月9日～6月18日の毎回水曜日 全10回	午後1時30分～3時			
水中運動教室	中	4月10日～6月19日の毎回木曜日 全10回	午前10時～11時30分			
男性水中運動教室	中	全10回	午後1時30分～3時			
初心者水泳教室	強	4月11日～6月20日の毎回金曜日 全10回	午前10時～11時30分			
水中運動教室	中	全10回	午後1時30分～3時			