



施設から



スイミングセンター

☎579-3210

第1期 水泳教室申込み

▼教室日時 4月7日(土)〜6月1日(金)各曜日ごとの全8回

○火曜日：幼児水泳教室午後3時〜3時50分、午後4時〜4時50分、午後5時〜5時50分・スイマーズ午後7時〜7時50分

○水曜日：幼児水泳教室午後3時〜3時50分、午後4時〜4時50分・小学生水泳教室午後4時〜4時50分、午後5時〜5時50分、午後6時〜6時50分

○木曜日：幼児水泳教室午後3時〜3時50分、午後4時〜4時50分・小学生水泳教室午後5時〜5時50分、午後6時〜6時50分

○金曜日：幼児水泳教室午後3時〜3時50分、午後4時〜4時50分・小学生水泳教室午後5時〜5時50分、午後6時〜6時50分・スイマーズ午後7時〜7時50分

○土曜日：小学生水泳教室正午〜午後0時50分、午後1時〜1時50分、午後2時〜2時50分・スイマーズ午後2時〜2時50分

○日曜日：小学生水泳教室午前11時〜11時50分、正午〜午後0時50分・大人水泳教室午後7時〜8時50分

参加費(全8回) 幼児水泳教室5600円、小学生水泳教室5200円、スイマーズ水泳教室6000円、大人水泳教室8800円/申込み 3月25日(日)〜4月6日(金)の午前9時から午後8時50分までに直接受付へ(月曜日を除く) ※3月25日(日)は午前中のみ第1会議室で受け付けます。

トレーニングルーム プログラム

ZUMBA (ズンバ) Kids (キッズ)

ZUMBAミュージックを子ども向けにデザインしたプログラムで、体を大きく動かすエネルギーッシュなダンス構成となっています。ダンスの練習だけではなく動きや遊びを通して、自己表現や心の健

康を同時に促します。 ※16歳以上の保護者の送迎が必要です。

▼日時 毎週木曜日午後6時30分〜7時30分/会場 2階 トレーニングルーム/対象 小学生/参加費(1回) 500円

ゆったり健康ヨガ

体の緊張を和らげ、痛みや疲労を回復させます。深い呼吸を行うことで心も体もリラックスさせていきます。便秘解消にも効果的です。初めての方でも気軽に参加できます。

▼日時 毎週水曜日午前11時〜正午/会場 2階第二会議室/対象 中学生以上/参加費(1回) 800円

かんたんベシックヨガ

ヨガのさまざまなポーズ・呼吸法に合わせて無理のない動きで心と体を整えます。血行を促進させ、新陳代謝が活性化し、冷え性・肩こりなどに効果があります。運動が苦手な方も気軽に参加できます。

▼日時 毎週木曜日午後7時〜8時/会場 2階第二会議室/対象 中学生以上/参加費(1回) 800円

共通事項

▼定員 20人(先着順)/持ち物 運動できる服装・タオル・飲み物・室内用運動靴(ZUMBA Kidsのみ)/講師 トレーニングルームトレーナー/申込み 当日、直接2階サウナ受付へ

アクアビクス(水中エアロビクス)

泳げなくても大丈夫!水中で、楽しく体を動かしましょうか?

▼日時 4月5日(木)〜5月31日(木)(5月3日(木・祝)を除く)の毎週木曜日午後3時〜3時50分/対象 16歳以上の方/定員 35人(先着順) 参加費(1回) 350円

□市内在住・在勤の方:400円 □市外の方:600円(いずれも保険料・入場料込み)

持ち物 水着・水泳帽・タオル/指導者 NPO法人羽村市体育協会スポーツトレーナー/主催 NPO法人羽村市体育協会/申込み 当日の午後1時50分〜2時50分に、直接プール受付前へ

図書館

☎554-2280

図書館メールマガジンに登録してください

図書館メールマガジンは、新着資料や図書館の催しなどのお知らせを1週間ごとに携帯電話やスマートフォン、パソコンへ配信しています。

また、自身が関心のある分野でよく使われている語句を「キーワード」として登録すると、タイトル・サブタイトル・著者名などにそのキーワードが入っている資料の新着資料リストをメールでお知らせします。

図書館の利用が便利になるメールマガジンの登録をお願いします。

※携帯電話・スマートフォンの方は、次のQRコードから登録ページにアクセスできます。



▲メールマガジン QRコード