



### 年末年始の休館日のお知らせ

とうとう2014年もあとわずかですね。2015年も皆様に愛される SuiSui を作ってまいりますので、よろしくお祈りいたします。年末年始の休館日は次の通りとなっております。

2014年12月29日(月)～2015年1月4日(日) 1月5日より通常営業



### トピックス

#### ★SuiSui アクアエクササイズの効果現る!★

SuiSui アクアエクササイズに参加して下さっているお客様より、次のようなお言葉をいただきました。

最初は、【アクアエクササイズ】と聞いて激しい運動だと思ってできるか不安でしたが、参加してみると、音楽に合わせて歩く運動でした。運動が苦手な私も水の浮力で楽しくできるので、ぜひみなさんも参加してみてください。ちなみに、私は肩こりがよくなりました。



30代 女性

肩こりがよくなっただけでなく、体重も2~3kg減ったそうです。新年に新しいことを始めようとしている皆様はぜひ! SuiSui アクアエクササイズを始めてみてはいかがでしょうか!?

#### ★水中ウォーキング体験、参加者募集中!★

保健課主催の「水中ウォーキング体験」の参加者を募集しております! 簡単な水中歩行を皆さんと一緒にできるので、これからプールを利用してみようかな?と考えている方はぜひご参加ください。

- 日程○ 平成27年1月19日(月) 14:00~15:00
- 人数○ 先着30名
- 参加料○ 無料 ※ただし、初めて参加の人に限り、2回目以降は参加できません。
- 申込先○ 北広島町役場  
保健課 健康増進係  
IP 電話: 050-5812-1853



#### 編集部より一言

まだ先だと思っていた年末が、もう目の前まで迫っていますね。大掃除に新年の準備に、何かと忙しい時期です。2015年も皆様にとって素晴らしい1年となることを心よりお祈りしております。よいお年を!!



### ☆1月教室情報☆

#### ○80歳からの温水プール教室○ 金曜日

80歳以上の方限定! 温水プールで泳いで歩いて、元気な体を作りましょう。これからプールを始めたいという方におススメ!

**80歳からでも遅くない!**

対象: 80歳以上 13:15~14:00

#### ○水中ウォーキング体験○ 1/19(月)

保健課主催の水中歩行体験会です。とっても簡単な歩き方を、トレーナー指導の下安全に行えます。  
 対象: 初心者 1月19日(月) 14:00~15:00  
 申込先: 北広島町役場 保健課 健康増進係  
 IP 電話: 050-5812-1853

#### ○スイミングワンポイントレッスン○ 月・火曜日

泳げるようになりたい! もっと美しく泳ぎたい! 初心者から慣れた方、すべての方を対象としたスイミング教室です。

対象: 一般18歳以上 月曜日 19:00~19:45  
 火曜日 13:15~14:00

#### ○SuiSui サークル○ 土曜日

中高生対象のスイミングクラブ! SuiSui で泳いで、  
 未来のオリンピック選手を目指そう!  
 対象: 中・高校生 16:00~17:00

#### ○ストレッチ&ウォーキング○ 火・金曜日

プールでのウォーキングに慣れていない方、これから初めてウォーキングを始められる方向けの、入門教室です。

対象: 一般18歳以上 19:00~19:45

#### ○SuiSui アクアエクササイズ○ 月・水・土曜日

プールの水圧を利用した水中ウォーキングです。  
 「ストレッチ&ウォーキング」に慣れた方向けです。  
 もちろん、初めての方でもできますよ!  
 対象: 一般18歳以上 13:15~14:00

#### ○幼児水泳教室○ 水曜日

水が怖い...というお子さんでも大丈夫!

水慣れから水泳まで、段階的に指導いたします。  
 対象: 年中・年長 18:00~18:45

### 教室申込方法・お問い合わせ

事前に電話、もしくは受付にてお申し込みください。  
 電話: (0826) 72-8823  
 IP: 050-5812-8023



### ☆1月週間スケジュール☆ 年末年始は平成26年12月29日~平成27年1月4日までお休みです。

月	火	水	木	金	土	日
12月~2月は13時より営業			12月~2月は13時より営業			
SuiSui アクア エクササイズ 13:15~14:00	スイミングワンポ イントレッシン 13:15~14:00	SuiSui アクア エクササイズ 13:15~14:00	休 館 日	80歳からの 温水プール教室 13:15~14:00	SuiSui アクア エクササイズ 13:15~14:00	全 面 フ リ ー
スイミングワン ポイントレッシ 19:00~19:45	ストレッチ& ウォーキング 19:00~19:45	幼児水泳教室 18:00~18:45		ストレッチ& ウォーキング 19:00~19:45	SuiSui サークル 16:00~17:00	

※12月26日~28日は以下の時間帯で専用利用が入るため、レーンが狭くなります。下のレーン数は専用利用で使われるレーン数です。

26日 15:30~17:00 2レーン	27日 15:30~17:00 2レーン	28日 10:00~11:30 3レーン
17:00~19:00 3レーン	17:00~19:00 3レーン	15:30~17:00 3レーン