



春の訪れはもう目の前です！

先日の立春で、暦の上では春となりましたね。まだまだ寒いですが、春の訪れはもう目の前といった感じです。12月～2月までの冬季営業時間が、3月からは変更となります。平日・土曜日も午前からの開館となりますので、営業時間をよくご確認のうえ、ご来館くださいませ。

トピックス

★ウォーターサーバー&アミノ酸で元気ハツラツ！★

水道水からミネラルウォーターが作れるウォーターサーバーを導入いたしました！これでいつでも気軽に水分補給ができるようになります。

2月から販売を開始した「アミノバイタル」と一緒に飲むことおすすめします。



運動前にアミノ酸補給がおすすめです！

冷たくてウマイ！



★温水プール見学会を開催しました★

2月13日(金)に、保健課の介護予防事業である「筋筋キラキラ教室」の一環で、温水プールの見学会を開催いたしました。参加者24名のうち、実際に5名の方がプールに入られて水の感触を楽しまれました。



★水着のレンタル始めました★

水泳帽子 210円、水着 420円にて貸し出し中です。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。



水泳帽子
210円



水着
420円



編集部より一言

ここ数週間、トレーニング室を新しく利用されるお客様が増えています。少しずつ施設が皆様に浸透してきた証拠でしょうか。

今後はトレーニング室の情報も掲載していこうと思っておりますので、引き続きご愛読のほどよろしくお願いいたします。

☆3月教室情報☆

○幼児水泳教室○

水曜日

25M プールにフロアを敷き、安全な環境で水慣れから水泳まで、段階的に指導いたします。

定員：先着20名

対象：年中・年長

18:00~18:45

○水中ウォーキング体験○

3/9(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 3月9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。

音楽に合わせてしっかり動くので、ダイエットやリフレッシュに最適ですよ♪

対象：一般18歳以上 月曜日 13:15~14:00

水・土曜日 10:15~11:00

○歩き方ワンポイントレッスン○

金曜日

初めてプールで運動される方、効果的な歩き方について知りたい方などが対象です。

対象：一般18歳以上 13:15~14:00

新教室!

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

☆3月週間スケジュール☆

※3月より、午前10時からの営業となります。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----|----------------------------------|-------------------------------------|-------|
| | | SuiSui アクア エクササイズ 10:15~11:00 | 休館日 | | SuiSui アクア エクササイズ 10:15~11:00 | 全面フリー |
| SuiSui アクア エクササイズ 13:15~14:00 | スイミング ワンポイントレッスン 13:15~14:00 | | | 歩き方 ワンポイントレッスン 13:15~14:00 | SuiSui サークル 16:00~17:00 | |
| スイミング ワンポイントレッスン 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 | | |