



三和健康ふれあいスポーツセンター・三和農村環境改善センター運動教室

■三和健康ふれあいスポーツセンター（通年教室）

温水プール	曜日	無料教室	時間	対象	定員	内容(1時間)	申込 (開催当日)
アクアビクス	月	3/7(月)	午後1時30分～	16歳 以上	20人	水中リズムダンスで有酸素運動	三和健康ふれあい スポーツセンター 温水プール受付で 申し込み
水中ウォーキング	水	3/2(水)	午後1時30分～		25人	体質改善のための水中歩行運動	
アクアフィットネス	土	3/5(土)	午前9時30分～		20人	水中での全身運動	
腰痛改善体操教室	土	3/5(土)	午前10時40分～		20人	水中で腰や膝に負担をかけない運動	
ワンポイント水泳	月 木	— —	午前10時～ 午後2時30分～		10人	4泳法を中心とした水泳教室 (各30分)	

○持参物 水着、水泳帽、バスタオル

サブアリーナ	曜日	無料教室	時間	対象	定員	内容(1時間)	申込 (開催当日)
体育クラブ	月	3/7(月)	午後6時～	小学生限定	30人	学校体育を中心とした運動	三和健康ふれあい スポーツセンター 窓口で申し込み
太極拳	月	3/6(日) ※午後2時 から2時間。	午後7時30分～	16歳 以上	20人	ゆっくりとした全身運動、 有酸素運動	
ピラティス	火 (隔週)	3/1(火)	午後1時30分～		30人	ストレッチ、呼吸運動	
健康体操教室	火	3/1(火)	午後3時～	40歳 以上	30人	ストレッチ、筋トレ運動	
はじめてのヨガ	火	3/1(火)	午後7時30分～	16歳 以上	20人	ヨガの基本動作、呼吸法	
エアロビクス	木	3/3(木)	午前9時30分～		30人	基本的なステップ、有酸素運動	
パワーヨガ	木	3/3(木)	午前11時～		30人	筋力アップヨガ	

○持参物 運動しやすい服装、室内シューズ(ヨガマット貸し出し可)

トレーニングルーム	曜日	時間	対象	定員	内容(30分)	申込
トレーニングルーム ビギナー講習会	水	午前10時～	16歳 以上	20人	トレーニングルームを利用 するために必要な講習会です	三和健康ふれあいスポーツ センター窓口または電話で 申し込み
	金	午後1時30分～		20人		
	土	午後7時～		20人		

○費用(施設使用料) 区域内 200円(古河市・坂東市・境町・五霞町・加須市・野木町・板倉町に在住・在勤・在学の人)
区域外 300円

○持参物 運動しやすい服装、室内シューズ、顔写真1枚(2.5cm×2.5cmスナップ写真可。メンバーズカード添付用)

■三和農村環境改善センター（通年教室）

ホール	曜日	無料教室	時間	対象	定員	内容(1時間)	申込(開催当日)
ジュニアヒップホップ	月	3/7(月)	午後7時30分～	小・中学生	30人	リズム、ダンス運動	三和農村環境改善センター 窓口で申し込み

○持参物 運動しやすい服装、室内シューズ

■両施設共通

○費用 【教室回数券で参加の場合】1回 417円～【現金で参加の場合】1回 800円

○休館日 毎月第3月曜日(ただし、第3月曜日が祝日の場合は第2月曜日)

※定員を超えた場合は抽選になります。

※無料教室も実施します。お気軽にご参加ください。

※温水プール・トレーニングルームでは、施設利用券のみで参加できる教室も開催しています。詳しくは問い合わせください。

問 三和健康ふれあいスポーツセンター ☎76-7000、三和農村環境改善センター ☎78-1815