



三和健康ふれあいスポーツセンター運動教室

通年教室	曜日	時間	対象	定員 (多数抽選)	費用	持参物	申込方法	
ワンポイント 水泳教室	火	午後1時30分～ 2時	16歳以上	10人	市内400円	水着・水泳帽・ バスタオル	開催日当日 窓口で申し 込み	
	木							
アクアビクス	月	午後1時30分～ 2時30分						20人
水中ウォーキング	水							25人
アクアフィットネス	土	午前9時30分～ 10時30分						20人
腰痛改善体操教室	土	午前10時40分～ 11時40分		20人				
太極拳	月	午後7時30分～ 8時30分		20人	【教室回数券】 1回あたり417円～ 【現金】1回800円	運動しやすい服 装・室内シュー ズ・ヨガマット (貸出可)		
ピラティス (ストレッチ・呼吸運動)	火 (隔週)	午後1時30分～ 2時30分						
健康体操教室	火	午後3時～4時		40歳以上				
はじめてのヨガ	火	午後7時30分～ 8時30分		16歳以上	30人			
エアロビクス	木	午前9時30分～ 10時30分						
パワーヨガ (筋力アップヨガ)	木	午前11時～正午						
トレーニングルーム ビギナー講習会 (トレーニングルーム を利用するにはこち らの講習が必要です)	水	午前10時～ 10時30分	20人				市内200円	
	金	午後1時30分～ 2時						
	土	午後7時～ 7時30分						

短期教室	日時	対象	定員	費用	持参物	申込方法
幼児短期水泳教室	7月31日(月)～8月4日(金) 午前9時30分～10時30分	4歳以上の 未就学児	30人	3,500円	水着・水泳帽・ バスタオル	7月18日(火)か ら窓口または電話 で申し込み
小学生短期 水泳教室	7月31日(月)～8月4日(金) 午前10時30分～11時30分 8月22日(火)～26日(土) 午前10時30分～11時30分	小学生	40人			

申込 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運動教室

通年教室	曜日	時間	対象	定員 (多数抽選)	費用	持参物	申込方法
らくらくヘルス体操 (ストレッチ・筋トレ運動)	月	午前10時30分～ 11時30分	40歳以上	20人	【教室回数券】 1回あたり417円～ 【現金】1回800円	運動しやすい服 装・室内シュー ズ	開催日当日 窓口で申し 込み
ヒップホップ教室 (リズム・ダンス運動)		午後7時～8時	小学生～ 高校生	30人			

申込 問 三和農村環境改善センター ☎78-1815