

# 週間プログラムのご案内

通いたくなる魅力的な教室がたくさんあります！

種目		曜日	時間	受講料	内容
プール教室	流水脂肪燃焼 ウォーキング	水	14:00~14:45	月4回の 月謝制 3,300円	流水マシンを使ってプールの中 でリラックスウォーキング！
			15:00~15:45		
	流水リハビリ	金	18:15~19:00		流水マシンを使用して運動します。 リハビリ目的の方にオススメ！
			19:15~20:00		
	キンダー（幼児）水泳	火	14:45~15:30		来年度小学生になる幼児対象の水慣れ 中心のプログラムです。
	ジュニア（小学生） 水泳（初級）	火	16:00~16:45		全学年対象で水慣れから 25M完泳を目標に！
			18:00~18:45		
土		15:00~15:45			
	16:00~16:45				
17:00~17:45					
ジュニア（小学生） 水泳（中級）	火	17:00~17:45	4泳法習得が目標です。 初級からステップアップしたお友達 もたくさんいますよ！		
	土	18:00~18:45			
室内教室	太極拳教室	毎月第3土曜日	14:30~15:15	各回 830円	楊名時24式太極拳を習得します 初めての方もお気軽に！
	やさしいヨガ体験会	毎月第3土曜日	11:15~12:00		月1回のヨガ体験 初めての方もお気軽に！

※各教室とも原則 月4回の開催になります。定員の状況など、詳しくはお問い合わせください。  
※教室参加時は、各施設の利用料は必要ありません。

種目		時間	受講料	内容
プール	水中ウォーキング	毎週木曜日 14:00~14:30	施設利用料 のみ	水のさまざまなちからを利用して ウォーキングを中心に行います。
トレ室	トレーニングルーム 利用講習会 (予約制・定員あり)	毎週水曜日 19:30~20:30		トレーニングルームをご利用希 望の方は、こちらの講習会にご参加の 上、 受講者証をお受け取り下さい。 トレ室ご利用の際は受講者証が 必要 となります。
		第3土曜 13:00~14:00		

栗駒総合体育館 栗原市栗駒岩ヶ崎裏山221番地 ☎0228-45-5885

栗原市指定管理者 株式会社ダンロップスポーツウェルネス