

# 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	14:00~15:45	月4回の 月謝制 <b>3,360円</b>	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		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。	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			全学年対象で水慣れから 25M完泳を目標に！
	ジュニア（小学生） 水泳（初級）	火	16:00~16:45			
			17:00~17:45			
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	18:00~18:45	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 <b>840円</b>	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。

※講師の都合により、日程が変更になる場合があります。

※受講料はすべて税込の価格です。

	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	はじめてトレーニング （予約制・定員あり）	毎週木曜日 19:30~20:30		1回 <b>3,050円</b>	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。
		毎週日曜日 13:00~14:00			
	第3土曜日 13:00~14:00				
	パーソナルトレーニング 運動メニュー作成 （予約制・定員あり）	9:00~20:00		お客様の運動目的に合わせた メニューを作成いたします！	

栗駒総合体育館 栗原市栗駒岩ヶ崎裏山2 2 1 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