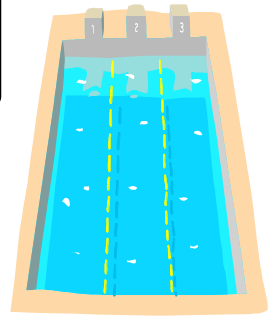


さくらプールだよりNo.85



営業時間が元に戻ります



9月1日(日)より、開館時間が平常どおり、
平日 午後1時～午後8時
日祝日 午後1時～午後6時 に戻ります。
よろしくお願いいたします。



臨時休館のお知らせ



9月16日(月)～9月28日(土) までの13日間、水の入れ替え、館内清掃、設備点検、修繕工事の為、臨時休館とさせていただきます。

なお、9月29日(日) 午後1時 より平常どおり開館いたします。期間中、皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、どうぞご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。

9月末から開始する各種13教室の募集を行っています。
さくらプールでスポーツを満喫して、健康で丈夫な体を手に入れましょう。
〈お問い合わせ〉さくらプール 多度津町堀江5-5 TEL(0877)33-4300

さくらプール ☆ 秋の教室が始まります 受講者募集中!!

大人の方を対象とした教室

《月曜日》 9月30日開始

☆水泳教室【中級】 18:30~19:30 (定員15名) 担当 柳井
初心者、大歓迎です。2.5mを目標に!楽しくスイミング!

《水曜日》 10月2日開始

☆水泳教室【初級】 13:00~14:00 (定員15名) 担当 三木
基礎から練習して、きれいな泳ぎをマスターしましょう。

☆水泳教室【中級】 14:00~15:00 (定員15名) 担当 三木
さらに上手に泳げるようになりたい方にお勧めです。

《木曜日》 10月3日開始

☆アクアエクササイズ 18:30~19:30 (定員20名) 担当 中野
水中を歩行しながら、水の抵抗を活かして無理なく運動不足を解消しましょう。



お子様を対象にした教室

《水曜日》 10月2日開始

☆小学4・5・6年生 初級水泳教室 18:00~19:00 (定員12名) 担当 入江・中野
基礎から楽しく練習して、きれいなフォームを身につけよう。

《木曜日》 10月3日開始

☆幼児の初めてのプール教室 15:00~15:40 (定員12名) 担当 三木・中野

☆幼児の初めてのプール教室 16:00~16:40 (定員12名) 担当 三木・原

水遊びから慣れ、バタ足や顔付けやってみよう! ※4歳~6歳のお子様を対象です。

《金曜日》 10月4日開始

☆小学1・2・3年生 初級水泳教室 18:00~19:00 (定員12名) 担当 柳井・入江
バタ足や手の回し方など、基礎から楽しく練習しよう。

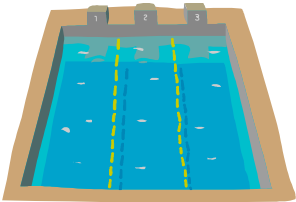
《土曜日》 10月5日開始

☆幼児の初めてのプール教室 15:00~15:40 (定員12名) 担当 三木・入江

水遊びから慣れ、バタ足や顔付けやってみよう! ※4歳~6歳のお子様を対象です。

☆小学1・2・3年生 初級水泳教室 16:00~17:00 (定員12名) 担当 三木・中野

バタ足や手の回し方など、基礎から楽しく練習しよう。



2Fトレーニングルームでの教室

☆ストレッチ教室

《月曜日》 9月30日開始 14:00~14:45 (定員12名) 担当 入江

《木曜日》 10月3日開始 13:15~14:00 (定員12名) 担当 中野

《土曜日》 10月5日開始 18:15~19:00 (定員12名) 担当 入江

健康な体づくりや心身のリラックス、肩こり等の緩和やケガの予防に。



全ての教室ともに、全12回の予定です。(教室により増減する場合があります。)

◆申込み方法…全ての教室ともに、当プールの申込み用紙に必要事項をご記入の上、お申込みください。

申込み者多数の場合は抽選となりますのでご了承ください。

抽選結果は、各教室開始3日前までに電話でご連絡いたします。

申込み締切日は、全ての教室ともに、9月23日(月)です。

◆受講料…各教室、全12回分: 1,000円(初回教室時にお支払いください。)

*受講料の返金は致しません。

◆用意するもの…プール教室⇒水着・スイミングキャップ・ゴーグル・《入場料: 大人500円・小人250円》

2Fルーム教室⇒動きやすい服装・トレーニングシューズ・《入場料: 大人150円》


※プール・トレーニングルーム回数券(11枚綴り)もあります。

その他注意事項…教室が祝日と重なる場合は、教室はお休みになりますのでご注意ください。

万全な体調で教室に参加できるよう、体調管理は各自で十分に行ってください。

多度津町らくらく健康教室第15期生募集

e-w e l l n e s s システムで健康生活

〔参加できる方〕	40歳以上の香川県民で、 <u>医師から運動を禁止されていない方</u> (多度津町以外の県内にお住まいの方も参加できます) <u>多度津町立屋内温水水泳プールにて問診を受けることができる方</u>
教室実施場所	多度津町立屋内温水水泳プール2階 トレーニングルーム (所在地 多度津町堀江5丁目5番地)
教室期間	令和元年10月1日～令和2年6月30日 (9ヶ月コース)
教室実施日	 1) 水曜昼クラス 午後1時00分～3時00分 2) 水曜夜クラス 午後6時00分～8時00分 3) 土曜クラス 午後3時00分～5時00分 ※ <u>60分から90分のメニューをこなしていただきます。</u> <u>毎週2時間の中でご都合のよい時間で参加してください。</u>
募集人数	各クラス 10名 程度
申し込み受付期間	令和元年9月1日(日)～令和元年9月14日(土) 9月1日の13時より、電話と多度津町立屋内温水水泳プールで受け付けます。 定員になり次第、受付終了させていただきます。
申し込み先	多度津町立屋内温水水泳プール (電話0877-33-4300)

※入会には、参加費用が必要です。

- ☆ 運動プログラム登録料 3,855円/3ヵ月分 (3ヶ月毎に前納で集金)
- ☆ 教室期間中はトレーニングルーム使用券を月4枚(週1回分)配布します。
(教室日以外に自主的にトレーニングに来られるとき) 150円/1回
- ☆ 健康情報記録機能付き歩数計を、5,140円でご購入していただけます。



※参加するにあたって、問診を必ず受けていただきます。その際に、職員が必要と認める方には、かかりつけ医による運動可否判定書を提出していただきます。

- ☆ 運動可否判定の診断料 (実費負担)
- ☆ 健康状態に関する簡単な質問に答えていただきます。
- ☆ 多度津町立屋内温水水泳プールで問診が受けられます。13:00～(事前予約が必要)
- ☆ 運動可否判定書の診断書料は、全額自己負担とさせていただきます。ご了承ください。

お問い合わせ：多度津町立屋内温水水泳プール 電話 33-4300
 開館時間：平日13:00～20:00
 日祝13:00～18:00
 休館日：毎週火曜日